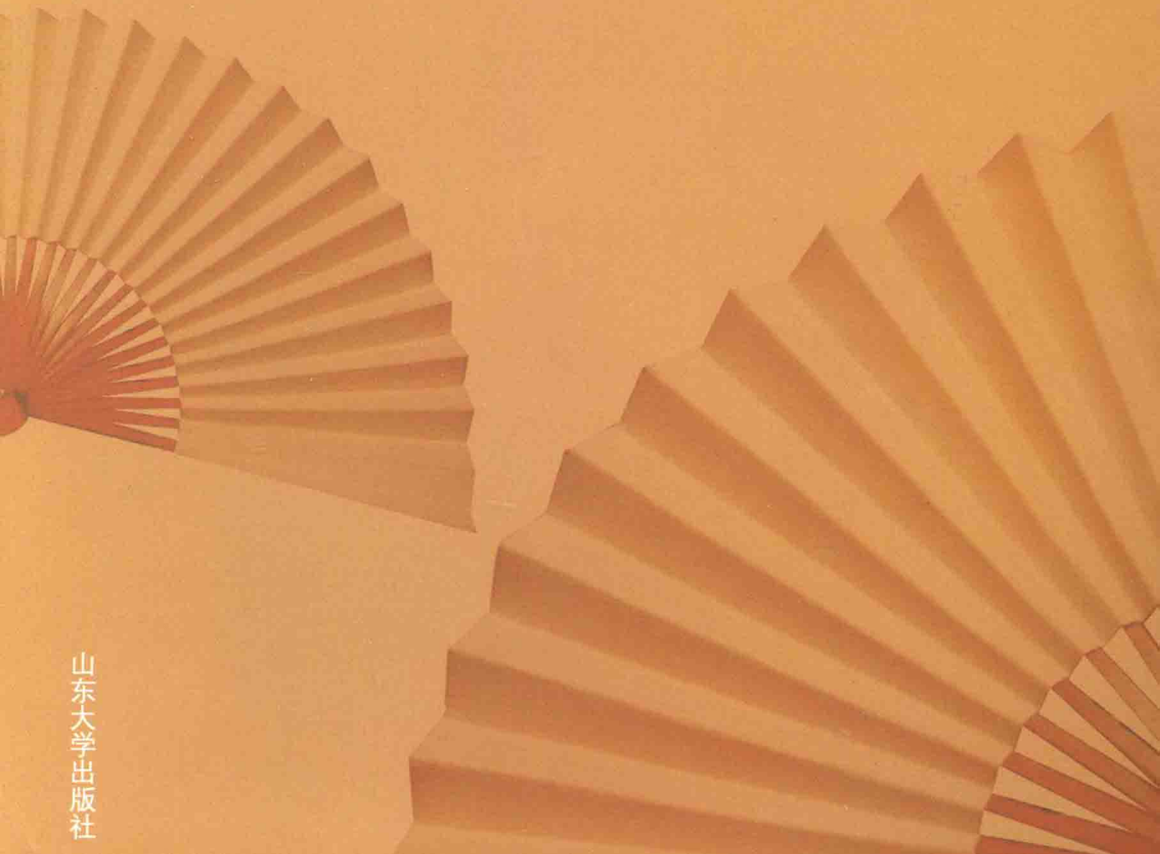
《论语》修身论

◎ 邓剑华 著



山东大学出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

《论语》修身论

邓剑华　著

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

《论语》修身论/邓剑华著. —济南:山东大学出版社,2015.2
ISBN 978-7-5607-5253-2

Ⅰ.①论… Ⅱ.①邓… Ⅲ.①儒家 ②《论语》—道德修养—研究 Ⅳ.①B222.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 048727 号

责任编辑: 秦大忠 陈佳意
封面设计: 张 荔

出版发行:山东大学出版社
社 址 山东省济南市山大南路 20 号
邮 编 250100
电 话 市场部(0531)88364466
经 销:山东省新华书店经销
印 刷:山东省英华印刷厂
规 格:720 毫米×1000 毫米 1/16
11.75 印张 195 千字
版 次:2015 年 2 月第 1 版
印 次:2015 年 2 月第 1 次印刷
定 价:28.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

序

暑假期间我刚从日本回国，邓剑华同志便将拟出版的新作《〈论语〉修身论》送到了我的寓所，希望我能写几句话作为序言。前几年，小邓在我所在的学科点读研究生，我给他们开设了《中国传统文化》(使用我于2004年在中南大学出版社出版的教材)、《中国德育通史》(使用我于2011年在湖南人民出版社出版的教材)等课程。他学习用功，笔耕勤奋，这本新作可以看作向老师又交了一份厚重的作业。

宋代宰相赵普说过："半部《论语》治天下。"尽管似乎有溢美之嫌，但足见先人对的《论语》的重视。《论语》为儒家"四书"之首(其他三部为《中庸》、《大学》、《孟子》)，涉及为人处世、为学育人、为政惠民等问题，其中富有哲理的名句箴言，是中华民族文明的积淀。"修身"在《论语》中论述得尤其精辟，说一部《论语》半部论"修身"，丝毫没有夸大。儒家学说中的"仁、义、礼、智、信"，无不与"修身"有关。所以，《论语》堪称教人修身的百科大典。日本也好，新加坡也好，中国的台湾和香港也好，其学校将《论语》作为修身教材，绝不是应景之举。邓剑华同志研究此问题，是有眼光的。他将研究心得编写成书，我读后甚为欣喜，也乐于推荐给其他的读者。

中国自古以来重视伦理道德建设，追求人与人、人与社会、人与自然的和谐发展，成为传统文化的本质特征。中国传统道德源远流长，早在殷周之际就有伦理道德思想萌芽，提出了孝、友、恭、信、惠等宗法道德规范，初步形成了

“德政合一”的思想体系。到春秋战国，社会激变，百家争鸣，围绕着道德本原、道德作用、道德修养和人性论、义利论等问题进行探讨，系统的伦理学说纷纷出现，成为中国伦理道德传统的奠基时期。《论语》是孔子的弟子和再传弟子追记孔子言行编纂而成的中华文化传世经典。《论语》中的“学而不厌，学致其道”、“诲人不倦，善竭其才”、“修己安人，君子人格”、“为政以德，讲信修睦”、“尚中贵和，一以贯之”诸方面，集中体现出修身为政之道。古人重视修身，一是修德，二是修智，德才兼备，便是修身的理想结果。而修德又是修身的首要任务。子曰：“弟子，入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有馀力，则以学文。”说的是，先要懂得“孝悌”、“谨信”、“仁爱”，然后“学文”，这就明白地告诉我们，应以修德为先，也就是我们今天所说的“德育首位”。

修身是“齐家、治国、平天下”的前提和根本，因而古人非常重视修身。传统道德规范的基本要求，在立身方面是：诚实守信、勤劳节俭、中庸平和；在家庭方面是：父慈子孝、兄友弟恭、夫妻和爱；在社会方面是：公忠、廉洁、仁政。这种道德人本主义，把道德实践提到至高地位，极大地促进了人们重情操、讲修养的自觉性。修身为安身立命的主要途径，古人立身要求从小培养良好的道德品质。儒家倡导的“仁、义、礼、智、信”，被称作中华伦理的“五常”。其中的仁、义、礼、信，都属于修德的范畴。翻开《论语》，你会发现，修德之道无处不在。如“苟志于仁矣，无恶也。”“君子喻于义，小人喻于利。”“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”“与朋友交而不信乎？”……这些早已是家喻户晓的至理名言。《论语》还告诫我们，庄重、宽厚、诚信、勤敏、慈惠（恭、宽、信、敏、惠），乃人之“五德”。至于修智，《论语》不仅指明了学习知识要有“敏而好学，不耻下问”的正确态度和“举一隅”而“三隅反”（举一反三）的学习方法，更阐明了书本知识与实践的关系。孔子说过，即使“诵诗三百”，不能用于实践（“授之以政，不达；使于四方，不能专对”），又有何用（“虽多，亦奚以为”）？他还教导读书人，知识面要广博，提出“游于艺”（就是要学习“六艺”：礼、乐、射、御、书、数）。由此看出，《论语》对修身的评价是相当高的。自古以来，中华民族就遵循着这么一条古训：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”（《礼记》）学校

是育人的圣地，修身自然是学校的主要任务，无论师生当“以修身为本”，首先要学会做人。以上先贤的训诫，我辈当引以互勉。

邓剑华同志撰写《〈论语〉修身论》的主旨及意义，正如他自己在尾声中所写：“本书以《论语》修身思想为主要研究内容，通过对《论语》这部经典和大量修身文献的研读，提出《论语》修身思想倡导个体修身的目标是培养君子人格，个体修身轨迹是知耻、明礼、行仁，指出知耻为个体修身的基础、明礼为个体修身的标准、行仁为个体修身的归宿，个体修身的方法是自省、内讼、克己、力行，个体修身的途径是立志、博学、重义、诚信、养正。为此，高校要遵循‘育人为本，德育为先’的科学理念，在顶层设计上要重视大学生德育工作。高校德育工作者提高德育实效性要大力开展传统美德教育，不断夯实大学生思想与道德基础，规范大学生言行举止，内强素质，外塑形象，引导大学生……实现‘德智体美’等方面的全面发展，为和谐社会的建设和中国梦的实现贡献自己的聪明才智。”我认为，他写的上述见解，是比较到位的。

特撰数语，以为序。

曾长秋（中南大学教授、博士生导师）

2014 年金秋于岳麓山下静宜园

目　录

导　论……………………………………………………………………………………（1）
第一节　重拾《论语》修身思想的缘由……………………………………………（1）
第二节　《论语》修身思想的成因解析 ……………………………………………（15）
第三节　修身思想的研究综述 ………………………………………………………（27）
第一章　《论语》修身思想的德育价值 ……………………………………………（37）
第一节　怡情养性促进心理健康 ……………………………………………………（37）
第二节　明礼行仁成就道德人格 ……………………………………………………（46）
第三节　正己宽人建立和谐人际关系 ………………………………………………（54）
第二章　《论语》修身思想的内容 …………………………………………………（61）
第一节　《论语》的修身目标 ………………………………………………………（61）
第二节　《论语》的修身轨迹 ………………………………………………………（77）
第三节　《论语》的修身方法 ………………………………………………………（98）
第四节　《论语》的修身途径………………………………………………………（106）
第三章　《论语》修身思想的评价…………………………………………………（115）
第一节　《论语》修身思想的社会价值……………………………………………（115）
第二节　《论语》修身思想的历史局限……………………………………………（126）
第四章　《论语》修身思想的德育启示……………………………………………（131）
第一节　遵循“育人为本，德育为先” …………………………………………（131）

第二节　传统美德教育夯实道德基础……………………（142）

第三节　引导大学生修身以养德……………………（155）

第四节　引导大学生成就君子人格……………………（162）

尾　声……………………（169）

参考文献……………………（171）

后　记……………………（176）

导 论

天不生仲尼，万古长如夜。

——（宋）朱熹

第一节 重拾《论语》修身思想的缘由

中共中央国务院下发的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》的文件中指出："随着对外开放不断扩大、社会主义市场经济的深入发展，我国社会经济成分、组织形式、就业方式、利益关系和分配方式日益多样化，人们思想活动的独立性、选择性、多变性和差异性日益增强。这有利于大学生树立自强意识、创新意识、成才意识、创业意识，同时也带来一些不容忽视的负面影响。"①其负面影响使得那些贪图享乐、个人主义至上的人的道德观念和道德行为在潜移默化中发生着由量变到质变的突越，他们试图对是非、善恶、美丑的判断标准予以颠覆，以满足他们不断膨胀的私欲。这些负面影响投射到社会生活中，便有了人们对价值观和道德观的多元化取向，各类社会问题便逐渐浮出水面。这些问题有如"星星之火"，任其在社会上蔓延将成"燎原"之势，最终颠覆社会主义道德体系。一部分意志力薄弱的大学生在不断腐蚀中蜕化变质，突出表现为：政治信仰迷茫，理想信念模糊，价值取向扭曲，诚信意识淡薄，社会责任感缺乏，艰苦奋斗精神淡化，团结协作观念较差，心理素质

① 中共中央国务院：《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》，中发[2004]16号。

欠佳，等等。[①] 一些善于钻营、牟取不当利益的大学生想方设法进入了高校的团委或学生会，以至于中国人民大学政治系副教授陈伟在《学生会：大学最阴暗的一角》中说："大学的团委和学生会，早已成为高校的藏污纳垢之地。"[②]这句话说得相当尖锐，它既凸显出高校要加强大学生思想道德素质的培养的重要性，也从反面呼吁高校作为圣洁的象牙塔要还大学生一片蔚蓝的天空、一块芳香的净土、一汪碧绿的潭水，以利于他们健康、快乐地成长成才。高校如何引导好、教育好大学生，培养出德才兼备的毕业生，使他们成为社会主义事业的合格建设者和可靠接班人，成了高校学生教育管理工作者的一项重大课题。可以肯定地说，当今社会"形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风"等观念开始抬头，显山露水。这些观念对意志力薄弱的大学生在内心深处施以致命的诱惑，导致他们思想混乱、道德滑坡、见利忘义、伦理失常。如今，传承数千年的道德观念受到了前所未有的冲击，社会主义道德教育遭受到前所未有的挑战，如果对青少年教育不力、规范不好，和平演变[③]、颜色革命[④]将有可能在神州大地上上演。为此，中共中央先后出台了一系列旨在加强思想道德建设的文件[⑤]，在《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》的文件中明确要求高校："以基本道德规范为基础，深入进行公民道德教育。要认真贯彻《公民道德建设实施纲要》，以为人民服务为核心，以集体主义为原则，以诚实守信为重点，广泛开展社会公德、职业道德和家庭美德教育，引导大学生自觉遵守'爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献'的基本道德规范。坚持知行统一，积极开展道德实践活动，把道德实践活动融入大学生学习

---

① 参见中共中央国务院：《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》，中发[2004]16号。

② 转引自《人大副教授：大学团委和学生会已成藏污纳垢之地》，http://club.china.com/data/thread/1011/2732/18/87/2_1.html#，2011年10月4日。

③ 和平演变，指社会主义国家和资本主义国家之间所采取的一种"超越遏制战略"，以促使对方国家制度发生变化。由于它所进行的过程中并没有发生战争，是一种非暴力的衍生变化过程，所以称作"和平演变"。

④ 颜色革命，又称"花朵革命"，是指20世纪末期开始的一系列发生在中亚、东欧和独联体国家的以颜色命名，以和平和非暴力方式进行的政权变更运动，而且这些运动有向包括中东的一些地区在内的地方蔓延的趋势。参与者们通常通过非暴力手段来抵制控制着他们国家的独裁政府以及苏式思维方式，拥护他们所认同的民主、自由以及美式思维方式。他们通常采用一种特别的颜色或者花朵来作为他们运动的标志，所以称作"颜色革命"。

⑤ 1994年出台了《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作若干意见》、1996年出台了《关于加强精神文明建设若干重要问题的决议》、2001年出台了《公民道德建设实施纲要》、2004年出台了《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》。

生活之中。修订完善大学生行为准则，引导大学生从身边的事情做起，从具体的事情做起，着力培养良好的道德品质和文明行为。”[①]教育部新修订的《高等学校学生行为准则》明确提出：大学生应“明礼修身，团结友爱”，具体要做到“弘扬传统美德，遵守社会公德，男女交往文明；尊敬师长，友爱同学，团结合作；仪表整洁，待人礼貌”。[②] 如何夯实大学生的思想与道德基础，提升大学生的思想道德素质，提高高校德育效果，成了当前高校德育工作者研究的重中之重。本人在工作实际中依据我国的德育传承、国外德育发展的趋势、我国高校德育工作的现状及德育工作的现实需求等方面加以研究，以《论语》修身思想为切入点和突破口引领大学生修身，冀以夯实大学生的思想与道德基础，营造和谐相处的人文氛围，探索一条符合大学生心智发展规律的德育路径，以切实提高高校德育的效果。期望为高校刚从事德育工作的辅导员（班主任）拓展德育空间与德育思维有所借鉴与启发，乃至对我国当前高校德育研究和德育实践有所贡献。

一、当前高校德育效果现状

当代大学生思想政治状况的主流是积极、健康、向上的。面对“社会的一些领域和一些地方道德失范，是非、善恶、美丑界限混淆，拜金主义、享乐主义、极端个人主义有所滋长，见利忘义、损公肥私行为时有发生，不讲信用、欺骗欺诈成为社会公害，以权谋私、腐化堕落现象严重存在”[③]的现状，中共中央要求全社会大力提倡“爱国守法，明礼诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献”[④]的基本道德规范，努力提高公民道德素质，促进人的全面发展，培养一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。[⑤] 可是部分象牙塔里的大学生在社会各种消极因素的影响和冲击下，在价值观念上、道德取向上产生了错位或倾斜，使得思想观念也发生了严重的变化。诸多令人费解的问题不少已成为社会普遍关注的热点，如正常的羞耻心缺乏、应有的文明礼仪缺欠、起码

---

① 中共中央国务院：《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》，中发[2004]16 号。

② 《高等学校学生行为准则》，教学[2005]5 号。

③ 中共中央：《关于印发〈公民道德建设实施纲要〉的通知》，中发[2001]15 号。

④ 中共中央：《关于印发〈公民道德建设实施纲要〉的通知》，中发[2001]15 号。

⑤ 参见中共中央：《关于印发〈公民道德建设实施纲要〉的通知》，中发[2001]15 号。

的怜悯心缺失、敢于担当的社会责任感缺位等，甚至出现诸如马加爵事件[①]、复旦投毒案[②]等恶性杀人案件。这部分大学生的思想道德现状具体表现为：

（一）政治信仰迷茫

当代大学生关注国际形势、关心国家大事是群体的主流，这一点不容置疑。但是部分大学生对于参与政治活动缺乏应有的政治热情，甚至没有政治敏感点，相反却有一种天然的厌倦情感和莫名的抵触情绪。他们认为，政治在国际上是国与国之间的博弈，在国家里是政党、政府首脑们思考的事情，与平民百姓无关，把“天下兴亡，匹夫有责”的古训抛上了九霄云外。他们非常注重专业知识学习与技能的掌握，轻视马克思主义原理的学习与实践，尤其忽视“两课”[③]的学习，缺乏应有的马克思主义理论素养。他们关注的是自己将来的前途与命运，根本没有意识到拥有正确的政治意识是一个人积极入世的重要保证。现在在高校向党组织递交入党申请书要求加入党组织的人数越来越多，但是让人忧心如焚的是，部分大学生要求入党不是出于“为共产主义事业奋斗终生”的信仰，不是为了实践“全心全意为人民服务”的宗旨，没有“为民务实清廉”的政治节操，而是出于对个人利益的考量。这些人入党动机不纯，多半是为捞取政治资本以图将来混个一官半职，或者将其作为自己毕业时考公务员、村官的一个筹码。另外，还有很多大学生缺乏坚定的政治信念，对国家的前途、命运认识不清；缺乏社会责任感和历史使命感，整天无所事事，导致精

---

① 马加爵事件，指 2004 年云南大学学生马加爵杀害 4 名同学的一起刑事案件。此案件由于作案者为大学生，出身卑微，手段残忍而引起社会各界的广泛关注。马加爵在 2004 年 2 月 13 日至 15 日连杀 4 人，后从昆明火车站出逃。2004 年 2 月 24 日被公安部列为 A 级通缉犯；2004 年 3 月 14 日在海南三亚成功被捕，4 月 24 日判处死刑，6 月 17 日被执行死刑。

② 复旦投毒案，指 2013 年 4 月上海复旦大学上海医学院研究生黄洋遭他人投毒后死亡的案件。该案件发生于复旦大学枫林校区中，犯罪嫌疑人为被害人的室友林森浩，投毒药品为剧毒化学品 N-二甲基亚硝胺。2014 年 2 月 18 日上午，在上海市第二中级人民法院一审宣判，被告人林森浩犯故意杀人罪被判处死刑，剥夺政治权利终身。

③ 两课，指我国现阶段在普通高校开设的马克思主义理论课和思想政治教育课。

神空虚。这主要体现在：一是对中华民族的伟大复兴、中国梦[①]的实现没有正确的认知，没有敢于担当社会责任的魄力，没有承担历史使命的勇气，却朝思暮想一觉醒来能够坐享其成；二是对中国特色社会主义理论体系的学习不够，不能把握精髓，对建成中国特色社会主义的伟大实践信心不足，没有政治热情，游离于政治之外；三是对人类社会的发展规律没有清楚的认识和对共产主义社会的实现没有足够的信心，加上苏联解体[②]、东欧剧变[③]，老牌资本主义国家如美国并没有如马克思所设想的那样因为经济危机的反复出现而走向衰亡，反而充当国际警察到处颐指气使、不可一世，从而使一些学生对共产主义社会的到来产生了怀疑，对国家前途与命运感到茫然；四是对改革开放取得的成就、综合国力的稳步提升、人民生活水平的不断改善没有正确的认知，对社会上存在的腐败现象没有正确的认知，一味媚外，鼓吹美国式的民主。

（二）价值取向扭曲

在经济全球化的大背景下，国与国之间的竞争主要表现为科学技术水平的竞争。换句话说，就是高科技人才之间的竞争。青年大学生——同龄人中的佼佼者——作为我国社会主义事业建设的中坚力量，被国家寄予深切的厚望，肩负着国家繁荣富强、民族伟大复兴的历史使命，中国梦能否实现的重担主要落在一批又一批的大学生的肩上。然而，在市场经济体制逐利性的驱使下，人们的价值观念不可避免地向短期化、功利化方向转变，金钱拥有量成为衡量一个人成功与否的重要标志。这对传统的先公后私、先人后己、无私奉献

---

① 中国梦，习近平同志在 2012 年 11 月 29 日参观中国国家博物馆“复兴之路”的展览现场提出。中国梦不是一般意义上的梦想，而是一种特定的、整体性的思想意识和目标指向且高度融合统一，是中华民族万众一心、努力奋斗的共同理想。中华民族“中国梦”的核心目标也可以概括为“两个一百年”的目标，也就是：到 2021 年中国共产党成立 100 周年和 2049 年中华人民共和国成立 100 周年时，逐步并最终顺利实现中华民族的伟大复兴，其内涵是国家富强、民族振兴、人民幸福，实现途径是走中国特色的社会主义道路、坚持中国特色社会主义理论体系、弘扬民族精神、凝聚中国力量，实施手段是政治、经济、文化、社会、生态文明五位一体建设。

② 苏联解体以发生在 1991 年 12 月 25 日的苏联总统戈尔巴乔夫宣布辞职为标志，苏联最高苏维埃于次日通过决议宣布苏联停止存在，长达 69 年的苏联画上句号。由 15 个加盟共和国和 20 个自治共和国组成的苏联解体后分裂成 15 个国家。

③ 东欧剧变，又称“苏东剧变”，西方社会称为“1989 年革命”。它是指从 20 世纪 80 年代末到 90 年代初，东欧各个社会主义国家的政治经济制度发生根本性的改变，是斯大林模式的社会主义制度最终演变为西方欧美资本主义制度的剧烈动荡。最先在波兰出现，后来扩展到东德、捷克斯洛伐克、匈牙利、保加利亚、罗马尼亚等前华沙条约组织国家，这个事件以苏联解体告终。东欧剧变的实质是东欧各社会主义国家的政治体制和社会性质被颠覆，成为资本主义国家。

的精神产生了致命的冲击，传统先义后利、见得思义的价值观承受着巨大的挑战。虽然大学生的主流在人生价值取向上是积极的、健康的，但也无法阻止部分大学生在价值的实现过程中和实现途径上表现出功利色彩，如不能加以正确引导，其价值观念将与社会主义道德的要求背道而驰，导致他们以自我价值的实现为核心，注重自我利益的保护，并不惜牺牲他人、集体的利益来追求自我价值的实现。这部分大学生过分关注眼前的机会和发展，忽视远大理想和目标，把实现较高经济收入和安稳生活放在人生价值追求的首位，在重实惠、求实用的功利主义驱动下，淡化社会责任感，甚至陷入极端的个人主义的泥潭。这些人在处理个人和社会、集体关系上，不再高扬集体主义旗帜，而是个人利益至上，片面追求个人的名利得失，忽视他人、集体和社会需要，强调个人本位，社会、集体次之。这些人在奉献与索取的关系上，则片面地强调索取，认定有付出就要有回报的死理，讲求个人贡献应与社会索取等价，既没有奉献精神也没有服务意愿，即便是"拔一毛而利天下"的事也不愿意做。在"前途前途，有钱就图"和"一切向钱看"的利欲心的驱动下，这些人缺乏集体荣誉感和社会责任感，对集体利益漠不关心。他们奉行个人利益至高无上的价值观，信奉"事不关己，高高挂起"的处世哲学，为了实现自己的私欲可以不择手段，甚至牺牲社会的、他人的利益。为此，他们只讲索取不讲奉献，只讲权利不讲义务，只讲享受不讲担当。凡此种种，表明部分大学生没有树立正确的世界观、人生观、价值观，过于急功近利，敬业意识薄弱，理想追求淡化，与社会主义道德所倡导的爱国主义、集体主义大相径庭，折射出其价值取向正在悄然逆转。

（三）道德规范淡化

应该肯定，大学生整体道德水平在全社会范围内处于较高层次，很多学生均表现出良好的人文修养。但另一方面，我们也应看到，部分大学生的文明素质表现令人担忧，道德觉悟下降，社会公认的道德规范在他们内心已成多余。在践行社会道德规范面前，不少大学生的言行举止呈现出相互矛盾的状态，即知行相左。他们认同社会道德规范，并愿意去遵守，但是在现实生活中，需要自己遵守社会道德规范时却大打折扣，让人倍感失望。大学生中的绝大多数都知道，尊老爱幼、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献、遵纪守法、爱护公物等基本社会道德规范需要人人奉行，才能达到社会安定与和谐。但在现实生活中，他们由于自我控制能力较差，因此，在缺乏引导的情况下，不能正确

把握善良与丑陋、公正与偏袒、诚实与虚伪、高尚与卑劣、光荣与耻辱的界限[①]，从而出现了道德观念淡薄、生活行为失范等现象。在处理公与私的问题上，大学生们有服从集体、服从国家的观念，但是在实际选择中，他们往往在二者之间讲求平衡，甚至为一己之私牺牲国家、集体的利益；在人生观问题上，他们有很高的理想和追求，但在实践中却难以付诸行动，没有坚强的毅力，一旦遇到一点点挫折，就想逃避放弃；在人际关系问题上，他们认为应该相处和睦，相互谦让，但在生活中他们抱定的是"人人为我"的自我为中心的生活原则，忘记了需要遵循的"人人为我，我为人人"的互利共生原则；在德才问题上，他们赞同德育与智育应协调发展，但在学校求学实践中却片面追求智力的发展，忽略道德人格的培养。本来不遵守课堂纪律、弄虚作假、考试作弊、学术抄袭是大学生们深恶痛绝的事，然而此类现象却成了当今高校学生中的"家常便饭"，甚至傍大款、卖淫嫖娼等事件也时有耳闻。少数大学生把随意、庸俗看作"潇洒"，而把对道德、纪律的蔑视与叛逆看作有个性。[②] 所有这些，与人们想象中的大学生"语言文明，知书达理，举止得当，品德高尚"等天之骄子的形象相距甚远，也与社会主义道德要求格格不入。导致大学生道德滑坡的罪魁祸首是他们的思想道德规范淡化、羞耻感丧失，内心深处本有的善端被蒙蔽了。

（四）责任意识衰减

随着国家经济实力的不断增强，人们生活水平的不断提高，人们对物质的需求也越来越多样化和高档化。在高档消费风气的不断熏陶下，部分大学生极度羡慕城市生活的灯红酒绿，这些人纷纷推崇及时行乐，充分享受，美其名曰"不虚度此生"、"不枉到世上走了一遭"。这些人吃讲排场、穿讲高档、玩讲花样，互相攀比、超前消费。[③] 生日及节假日成为他们狂欢宴饮、挥霍金钱的最佳借口与时机，所谓的"富二代"们就这样把父母亲的血汗钱扔进大海里打了水漂。再加上社会上一些暴发户为了显摆，同时也是为了弥补自己心理上对子女的亏欠，极力纵容、怂恿子女高消费，助推了此不良风气的蔓延。然而，这些大学生对于学校"感恩父母，回报社会"的教导却充耳不闻，依旧我行我

---

① 参见杨英：《关于当代大学生思想道德素质教育的研究》，载《辽宁工业大学学报》2008 年第 6 期。

② 参见杨英：《关于当代大学生思想道德素质教育的研究》，载《辽宁工业大学学报》2008 年第 6 期。

③ 参见杨英：《关于当代大学生思想道德素质教育的研究》，载《辽宁工业大学学报》2008 年第 6 期。

素；对于学校“勤俭节约，艰苦奋斗”的号召嗤之以“原始人类的古板生活”而抛之脑后；对于科学文化知识的学习不求甚解、贪图安逸，缺乏积极进取、刻苦钻研、奋发向上的精神，高喊“六十分万岁，多一分浪费”的口号游戏人生，坚持走“学不在深，作弊则灵”的为学捷径；对于保护他人的科研成果，则随意抄袭，甚至全盘“拿来”据为己有，表现出道义上的缺失。

二、高校德育效果低下的成因

在教育现代化的发展进程中，现代性理念在学校教育领域中极端扩张。“重现实，轻理想；重技能，轻人文”的思潮充斥着大学生浮躁的内心。在各种教学检查、合格评估、专业认证的挤压下，高校把“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”(《礼记·大学》)的布道使命挂了“空挡”，学生思想政治教育工作也就不可避免地成了“说起来重要，干起来次要，忙起来不要”的摆设，从而使得从象牙塔走出来的毕业生成了“知识技能相对较强，道德关怀几近冷漠”、“金钱与权力至上，崇尚自由与自我”的次品或废品，甚至是影响社会稳定的爆炸品。此类现象的出现，究其原因是多方面的。

(一)高校德育目标被扭曲

《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》的文件明确指出，高校要：“全面落实党的教育方针，紧密结合全面建设小康社会的实际，以理想信念教育为核心，以爱国主义教育为重点，以思想道德建设为基础，以大学生全面发展为目标，解放思想、实事求是、与时俱进，坚持以人为本，贴近实际、贴近生活、贴近学生，努力提高思想政治教育的针对性、实效性和吸引力、感染力，培养德智体美全面发展的社会主义事业合格建设者和可靠接班人。”[①]换句话说，高校所肩负的历史使命就是要紧扣“育人为本，德育为先，能力为重，全面发展”的教育理念，培养德才兼备的高级专业人才。在德与才孰轻孰重、孰主孰次的问题上，宋朝的司马光有着非常精辟的论述，他说：“夫聪察强毅之谓才，正直中和之谓德，才者，德之资也；德者，才之帅也。”有德有才是“精品”或“上品”，有德无才是“次品”，无德无才是“废品”，无德之才是“毒品”。正所谓“聪明用于正路，愈聪明愈好，而文学功名益成其美；聪明用于邪路，愈聪明愈谬，而文学功名适济其奸”(金缨：《格言联璧·学问》)。司马光根据自己的

① 中共中央国务院：《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》，中发2004[16]号。

理念把人才划分为“才德全尽”的“圣人”、“德胜才”的“君子”、“才德兼亡”的“愚人”和“才胜德”的“小人”四类，认为最理想的人才是德才兼备，其次是德高于才，最坏的是才高于德或有才无德。① 在人才录用上，司马光说：“凡取人之术，苟不得圣人、君子而与之，与其得小人，不若得愚人。”因为“愚者虽欲为不善，智不能周，力不能胜，譬之乳狗搏人，人得而制之。小人智足以遂其奸，勇足以决其暴，是虎而翼者也，其为害岂不多哉”（《资治通鉴·周纪一》）。可见，如果高校不能贯彻落实“高等教育，育人为本；德智体美，德育为先”的教育理念，那么培养出来的毕业生会是社会的不稳定因素，那将是社会最大的悲哀。然而，当前高校在供大于求的就业市场的挤压下，以及政府根据高校毕业生就业率的高低来调剂招生人数的压力下，同时也为了在同类学校竞争中有良好的声誉以利于自身的生存与发展下，高校千方百计强化教学内容，努力提升教育质量，使学生掌握一门技能成了高校教育与管理工作的重中之重。在一切工作都服从服务于教学的指挥棒下，在德育不能为学生带来饭碗的不争事实面前，再加上部分领导和教师存在“德育是务虚的工作，有没有都无关紧要”的错误认识的支配下，高校德育目标被人为扭曲。

（二）高校德育缺乏传世经典的支撑

经典是经过漫长历史演进凝结而成的文化结晶与智慧结晶，它构成了现代人的智慧之源和文化之基。因此，经典阅读和经典教育在提升现代人的知识智慧和道德智慧等方面往往发挥出异常重要的作用。② 这就是罗伯特·赫钦斯（R. Hutchins）、莫蒂默·阿德勒（M. Adler）在美国学校教育中大张旗鼓地提倡经典阅读的原因之所在。他们要求学生多读经典，从经典中吸取一切人类文明成果为我所用。然而，拥有上下五千年灿烂历史文化和经典文献、文学名著、传世美文无数的中国，在高校德育中对于传世经典所蕴涵的德育功能的研究与运用显然是不够的，部分德育工作者甚至无视经典文献、文学名著、传世美文的化育功能。可以说，在当前我国学校德育体系中合理运用经典文献、文学名著、传世美文的教育处于缺位状态。其主要原因：一是五四新文化运动为引进西学对传统文化进行了颠覆式的清洗，“文化大革命”期间为“破四旧”又对传统文化进行了彻底扫荡。在“孩子与洗脚水”一起被倒掉之后，许多

---

① 参见中共湖南省委高等学校工作委员会组编：《思想道德修养》，湖南科学技术出版社 2003 年版，第 4 页。

② 参见叶飞：《学校德育的经典“缺位”及其表现》，载《中国教育学刊》2011 年第 4 期。

人对传统文化的以文化成的育人功能持一种怀疑的态度。二是西学东渐后，科学主义盛行，“现代的”文化形态越来越理直气壮地否定传统的经典文化，使得在学校教育中曾经占据重要位置的传统经典文化及其价值观念已经从中心挤向边缘，最终导致了学校德育的经典缺位，引发了学校德育的文化困境与价值危机。这些现象集中表现为：一是德育观念上对经典文化缺乏认同，体现出淡漠的文化情感，忽视经典也就意味着忽视了传承传统美德的载体。二是德育目标上丧失了文化品格[①]的建构，导致文化品位降低，沉迷于消费文化与通俗文化，显得无知与无趣；导致文化道德的解构，引起道德境界的滑落、道德行为的滑坡，无法从内心深处激发出道德责任心和道德使命感。三是德育内容上令经典文化价值观断裂，“仁、义、礼、智、信”等传统价值观念在年轻一代身上的延续已经变得越来越困难。没有文化的德育，不是真正的德育。文化和德育理应彼此依存，互相浸润。为此，高校要充分利用传统文化中的德育资源，用文化来引领德育，用文化来浸润德育，发挥文化引发、认同、固化及传承的作用，使德育走进人的心灵，走进人的精神，走进人的生命，从而达到以文化人的根本目的。

（三）高校德育流于形式

调查研究表明，高校师生对德育的认可度不高，主要存在的问题有：一是德育内容单薄，缺少文化底蕴；二是德育形式单一，缺少有效的育人途径；三是不具有时代性，缺少与时俱进的激情。[②] 在德育过程中，高校德育工作者太过理想化，片面追求“子贡赎人”[③]的道德境界，让学生感觉即使自己拼尽全力去修养自身德性也无法达到，于是便放弃了对美好德行的追求，甚至抵制道德教育。这是忽视了“子路受牛”[④]但却是劝人行善的底线伦理道德教育的恶果。同时，德育内容一般化与一刀切现象严重，缺少层次性，缺乏有序性，缺欠科学性，极大地挫伤了受教育者接受教育的积极性。那种“假大空”的理想主义教育，那种“轰轰烈烈讲形式，扎扎实实走过场”的形式主义教育，让大学生感到

---

① 文化品格，即在特定的文化语境下的人所具有的道德特质和人格特质。

② 参见赵辛辰：《“文化”润“德”思考与实践》，载《中国教育学刊》2011 年第 9 期。

③ 出自《吕氏春秋·察微》：“鲁国之法，鲁人为人臣妾于诸侯，有能赎之者，取金于府。子贡赎鲁人于诸侯而让其金。孔子曰：‘赐失之矣！夫圣人之举事，可以移风易俗，而教导可施于百姓，非独适己之行也。今鲁国富者寡而贫者多，取其金则无损于行，不取其金，则不复赎人矣。’”

④ 出自《吕氏春秋·察微》：“子路拯溺者，其人拜之以牛，子路受之。孔子曰：‘鲁人必拯溺者矣。’孔子见之以细，观化远也。”

无比厌倦，在内心产生一种抵制情绪。高校德育工作者没有搭建一个有效的德育平台，没有找到恰当的德育载体来抓底线伦理道德教育，没有弥补中小学期间因应试教育而忽略了的社会主义美德教育和基础伦理道德教育，没有弥补因家庭教育缺位留下的传统道德教育的空白，没能真正夯实大学生的思想与道德基础，没有真正地净化大学生浮躁的心灵，没有引导他们树立起正确的人生观、世界观、价值观和全心全意为人民服务的思想境界。

三、《论语》是德育的宝贵资源

自孔子[①]提出“仁、礼、耻”的修身内容以来，经过后世儒家的不断传承与发展，形成了独具特色的修身思想体系，为个体德性臻善、社会和谐稳定奠定了坚实的文化基础，中国从此成了礼仪之邦。在高校德育实践过程中，德育工作者要充分挖掘和利用《论语》所倡导的修身思想来引导大学生修身，不断健全大学生的道德人格，提升大学生的道德品位。《论语》所倡导的修身思想的德育功能具有以下四个鲜明的特点。

（一）修身思想具有“躬自厚而薄责于人”的特点

“君子求诸己，小人求诸人。”（《论语·卫灵公》）有道德操守的君子遇事喜欢向内从自身查找原因，深入反省，提升德性；品行不端的小人凡事向外从他人身上寻找不足，推卸责任以掩饰自己的过错。所以孔子教育弟子，当自己和他人产生了隔阂，发生了矛盾，首先不要去埋怨他人如何对不起自己，而是要深入地反省自己，从自身查找原因，做到“严于律己，宽以待人”，在欣赏自己的同时也要学会欣赏别人，给对方提供台阶为对方解套，从而消除彼此间的怨恨，做到“以直报怨，以德报德”（《论语·宪问》）的人际交往原则，最终达到“求

---

① 孔子（前551～前479年），名丘，字仲尼，春秋末期鲁国陬邑人。孔子是春秋末期著名的思想家、政治家、教育家，为儒家学派的创始人，开创了私人讲学的先河。孔子被时人誉为“天纵之圣”、“天之木铎”，是当时社会上最博学的学者之一，被后世统治者尊为孔圣人、至圣、至圣先师、万世师表、文宣皇帝、文宣王，居“世界十大文化名人”之首。相传他有弟子三千，贤弟子七十二人，曾带领部分弟子周游列国。修《诗》、《书》，定《礼》、《乐》，序《周易》，作《春秋》。孔子去世后，其弟子及其再传弟子把孔子及其弟子的言行语录和思想记录下来，整理编成著名的儒学经典《论语》。他所创立的儒家思想对中国乃至世界都有深远的影响，世界各地都有孔庙祭祀孔子。

同存异”、“和而不同”的和谐相处的人际氛围。正如孟子[①]所言:“爱人不亲,反其仁;治人不治,反其智;礼人不答,反其敬。行有不得者皆反求诸己,其身正而天下归之。”(《孟子·离娄上》)不论别人对自己的态度如何糟糕,自己首先一定要审视自身言行是否唐突了别人,反躬自问是否做了对不起别人的事,如果自己在立身行事中的确没有错误,但是别人仍然强词夺理,“横挑鼻子竖挑眼”,那么把对方看作“三季人”[②]就行了。诚如孔子高足子夏[③]所说“大德不逾闲,小德出入可也”(《论语·子张》),在大是大非的原则性问题上不能逾越界限,无关痛痒的小节上有些出入无伤大雅。奉行“大事讲原则,小事讲奉献”的处事之道,对于非原则性的问题,没有必要去斤斤计较他人的行为,这可以减少烦恼、排除隐忧。从这个意义上说,如果人人都修身,对于个人,则可以净化心灵,调整心境,平和心态,最终实现人与人、人与社会、人与自然的和谐相处;对于社会,则可以缓和人民内部矛盾,不致社会问题激化、尖锐,从而不断净化社会风气,形成良好的社会道德风尚,逐步建立起社会主义和谐社会。

(二)修身思想具有“躬行”的特点

“文,莫吾犹人也。躬行君子,则吾未之有得”(《论语·述而》),“为仁由己,而由人乎哉”(《论语·颜渊》),“我欲仁,斯仁至矣”(《论语·述而》)。这些话强烈要求修身的个体一定要躬行实践,从而感悟到人世间生活的真谛,从而

---

① 孟子(前372～前289年),名轲,字子舆,战国中期鲁国邹人。孟子是著名的思想家、政治家、教育家,是儒家的代表人物。他继承了孔子“仁”的思想并将其发展成为“仁政”思想,与孔子并称“孔孟”,世人称其为“亚圣”。他幼年丧父,家庭贫困,曾受业于子思的学生。学成以后,以士的身份游说诸侯,企图推行自己的政治主张,到过魏国、齐国、宋国、滕国、鲁国。当时几个大国都致力于富国强兵,争取通过战斗的手段实现统一,孟子的仁政学说被认为是“迂远而阔于事情”,没有得到实行的机会,故终身不得仕。最后退居讲学,和他的学生一起,“序《诗》、《书》,述仲尼之意,作《孟子》七篇”。

② “三季人”,多指无知的人,带贬义。出自《论语·子贡问时》:“朝,子贡事洒扫,客至,问曰:‘夫子乎?’曰:‘何劳先生?’曰:‘问时也。’子贡见之曰:‘知也。’客曰:‘年之季其几也?’笑答:‘四季也。’客曰:‘三季。’遂讨论不止,过午未休。子闻声而出,子贡问之,夫子初不答,察然后言:‘三季也。’客乐而乐也,笑辞夫子。子贡问时,子曰:‘四季也。’子贡异色。子曰:‘此时非彼时,客碧服苍颜,田间蚱尔,生于春而亡于秋,何见冬也?子与之论时,三日不绝也。’子贡以为然。”

③ 卜商(前507～前?年),字子夏,孔子学生,春秋末年晋国温地人,一说卫国人,位列“孔门十哲”,七十二贤之一,人称“卜子”。性格勇武,为人“好与贤己者处”。以“文学”著称,曾为莒父宰。孔子殁后,来到魏国西河讲学。他是一位具有独创性因而颇具有异端倾向的思想家。他关注的问题已不是“克己复礼”,而是与时俱进的当世之政。因此,子夏发展出一套偏离儒家正统政治观点的政治及历史理论,提出“死生有命,富贵在天”的天命论,提出“仕而优则学,学而优则仕”的思想,还主张做官要先取信于民,然后才能使其效劳。李悝、吴起、商鞅等都是他的弟子,魏文侯也尊他为师。

把社会道德规范不断内化[①]为自身道德素质、外化为自身道德品行。因为在孔子看来，修身就是个体在德性认知的基础上，通过道德实践加以固化，从而达到德性提高的目的。根据马克思的看法，道德最重要的本质，就在于它是一种用实践精神来改造主观世界的特殊科学。一种道德之能否有改造世界的生命力，除了它的原则、规范是否符合社会发展的要求外，就在于它能否使这种道德成为人们在社会生活中实际奉行的原则。《论语·学而》中说“巧言令色，鲜矣仁”，又说“巧言、令色、足恭，左丘明耻之，丘亦耻之。匿怨而友其人，左丘明耻之，丘亦耻之”（《论语·公冶长》），旗帜鲜明地反对满口仁义道德，却满肚子男盗女娼之辈；严厉地批评口若悬河地高谈阔论伦理道德，但在实际生活中却表里不一、口是心非、背道而驰的伪君子。孔子在《论语》中所建构的修身思想强调的是个体的道德实践，其旨趣完全是用实践精神来改造主观世界。《论语》修身思想在道德的修养和践履方面，为当代大学生留下了极为丰富的思想资源，提供了一套行之有效的修养方法和实践途径。可以说，修身既是儒家道德修养理论的深刻概括，又是一种修养方法，它反过来又指导人们的道德实践，影响人们的言行举止。

（三）修身思想具有“正心”的特点

“不恒其德，或承之羞。”能够一以贯之地做到“恒其德”的人即使不能流芳百世，也不至于遗臭万年、祸及子孙。孔子赞赏颜回[②]德性完美，说：“回也，其心三月不违仁。其余则日月至焉而已矣。”（《论语·雍也》）后世儒者作注时说：“三月，言其久。仁者，心之德。心不违仁者，无私欲而有其德也。日月至焉者，或日一至焉，或月一至焉，能造其域而不能久也。”孔子说，德性完美的人不仅不会抛弃仁德，而且他们不会有一顿饭的时间离开仁德，在仓猝匆忙的时

① 内化，指将自己所认同的新的思想和自己原有的观点、信念结合在一起，构成一个统一的态度体系。这种态度是持久的，并且成为自己人格的一部分。

② 颜回（前521～前481年），字子渊，孔子学生，春秋末年鲁国曲阜人。14岁拜孔子为师，此后终生师事之。在孔门诸弟子中，孔子对他称赞最多，不仅赞其“好学”，而且还以“仁人”相许。他以德行著称于世，严格按照孔子关于“仁”、“礼”的要求，“敏于事而慎于言”。故孔子常称赞颜回具有君子四德，即强于行义、弱于受谏、怵于待禄、慎于治身。颜回终生所向往的就是出现一个“君臣一心，上下和睦，丰衣足食，老少康健，四方咸服，天下安宁”的无战争、无饥饿的理想社会。历代文人学士对他也无不推崇有加，宋明儒者更好寻“孔颜乐处”。自汉高祖刘邦以颜回配享孔子，祀以太牢，三国魏正始年间将此举定为制度以来，历代统治者封赠有加，无不尊奉颜子。

刻也一定和仁德同在，在颠沛流离的时候也一定和仁德同在。[①] 这些话语折射出个体修身的最终目标要达到无论何时何地内心都要保有仁心与仁德，不误入歧途。“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”(《论语·为政》)这段话道出了孔子在漫长的人生道路上，不断地修身以正心，最终达至即便随心所欲，也不会违背社会“常道”的最高人生境界。基于此，后世儒家尤其注重“正心”。

《礼记·大学》中论述说：古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。物格而后知至；知至而后意诚；意诚而后心正；心正而后身修；身修而后家齐；家齐而后国治；国治而后天下平。自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。又说：所谓修身在正其心，身有所忿懥，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。此谓修身在正心。

这里所说的修身就是修养身心，重在“正心”。正心，就是激发人本身所固有的善端，使言行举止符合道德规范，让私心杂念尚处在萌芽状态中便连根拔起予以剔除。

程朱理学、陆王心学是两个流派，在许多具体问题上两者虽有抵牾，但是在修身的观点上却是一致的——正心，注重防患于未然。程朱提出“存天理，灭人欲”，要求人们将“人欲”降到最低限度，以至于接近或等于零。既然“人欲”都没有了，不道德的行为哪里还有发生的可能呢？王阳明更是别出心裁地提出了“知行合一”的理论，说：“知是行的主意，行是知的功夫；知是行之始，行是知之成。若会得时，只说一个知，已自有行在；只说一个行，已自有知在。”(王阳明：《传习录》上)又说：“将知行分作两件事去做，以为必先知了然后能行，我如今且去讲习讨论，做知的工夫，待知得真了方去做行的工夫，故遂终身不行，亦遂终身不知。此不是小病痛，其来已非一日矣。某今日说个知行合一，正是对病的药。”(《王文成公全书》卷一)王阳明提出“知行合一”的目的十分清楚，是要人们将“知”当“行”，一有不道德的欲望，就当是“行”了，故一定要把不道德的欲望克掉，使不道德的欲望不致造成不良的社会影响。

---

① 参见《论语·里仁》：“子曰：‘富与贵，是人之所欲也；不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也；不以其道得之，不去也。君子去仁，恶乎成名？君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。’”

（四）修身思想具有“仁以为己任”的特点

“人是万物之灵”，不仅仅是因为人有理智，而是因为人具有其他动物所不可能有的高尚的道德情操。从“人不知而不愠，不亦君子乎”的自我慰藉可知，修身个体注重精神追求。历朝历代接受过儒家修身思想熏陶的士大夫，他们讲究“穷则独善其身，达则兼善天下”、“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”、“为官一任，造福一方”、“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”、“当官不为民做主，不如回家种红薯”，总希望自己在人世间能够为推行“仁政”尽自己的一份力，让老百姓因为自己的存在而获益，从而不为后世所耻笑或唾骂，不让后世子孙因己而蒙羞。所以，儒家修身引导人们将道德追求作为人的第一需要，把推行仁道作为自己的使命，为大同社会的到来贡献聪明才智。《论语》大力宣传力行仁道为己任，说：“君子去仁，恶乎成名？”（《里仁》）要求君子在社会生活中力行仁道，因为君子的言行如果背离了仁德，将无法成就君子的美名；又说：“仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣。”（《述而》）美好的仁德离开我们很远吗？只要我们想修身来拥有美好的仁德，那么美好的仁德就会来到。在社会生活中提倡：“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？”（《泰伯》）号召士大夫们为了社会发展必须具备志向远大、刚强果敢的意志品质，因为肩负移风易俗的使命任重道远。须知，推行“仁道”以改良社会风气作为自己的历史使命所以责任艰巨，用毕生的精力来推行“仁道”至死方休所以时间久远。孔子强调个体道德修养的能动性，认为人们只要能够对于人的最高需要是道德需要、最大的价值就是道德价值有足够的认识，人们就完全可以不借助外力而自觉、自主、自动地修身。

第二节 《论语》修身思想的成因解析

修身一直是我国传统文化中倡导的关于个人的道德素质提升的主要路径，为历代儒家所提倡，所以千百年来士大夫提倡修身并身体力行以提升德性。应当说，在我国历史上最早提出“修身”这一词的并不是儒家而是墨家，在《墨子·非儒》里有：“远施周偏，近以修身。”但是，把修身作为个人德性提升的首推孔子，他关于个体如何修身的言论多数保留在《论语》这部儒家经典中。通观整部《论语》，没有直接出现“修身”一词，但在《论语》中孔子多次使用“修己”、“修德”、“正己”、“克己”等与“修身”意义相近的词来表述个体“修身”，甚

至直接说“德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改，是吾忧也”(《述而》)，要求弟子们在社会生活中持之以恒修养身心，最终达到完善道德人格之目的。

一、《论语》对修身的阐释

修身，古人也称“正身”、“诚身”、“洁身”。《现代汉语词典》对修身的解释是：修身即努力提高自己的品德修养。《辞海》的解释是：通过自我修养，使品德达到完美境界。修，有“修饰”、“整饬”、“修正”等含义；“身”意为身体，引申为心，进而引申为德，亦即人的道德品质。修身就是以自身为对象，像加工玉器、骨器一样“如切如磋，如琢如磨”来涵养自身道德品性，努力使自己成为一个德性无瑕的人，最终成为德才兼备、对国家和社会有用的社会主义事业的建设者和接班人。可见，修身的实质就是用社会伦理道德规范进行自我改造，自我净化，提高自身道德素质和道德境界。孔子对修身论述颇多，主要集中在以下四点：

(一)身体是德性的载体，以身喻德

考究古人的思维方式主要有三种：类比性思维方式、联系性思维方式和具体性思维方式，其中“具体性思维方式”是指从具体事物出发进行思考活动。身体是德性的载体，以身体的某个器官来隐喻德性是儒家把涵养德性称作“修身”的根本原因之所在。《论语・为政》中孔子自述“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩”，用“耳顺”、“从心所欲”来表示个体德性所达到的境界。孔子曾说：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”(《论语・季氏》)则从人的身体血气之盛衰来讨论修身应当把握的几个节点。孔子还说：“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。”(《论语・季氏》)从身体器官的功能来思索修身应当达到的境界。

(二)修身主要是修心、正心

“心之在体，君之位。九窍之有职，官之分也。”(《管子・心术上》)，在古人的心目中，“心”在身体的各个器官中居于主导地位，统率其他器官。孔子继承

了前人这一观点，认为修身主要是修心、正心。《论语·宪问》中载："子路[①]问君子。子曰：'修己以敬。'曰：'如斯而已乎？'曰：'修己以安人。'曰：'如斯而已乎？'曰：'修己以安百姓。修己以安百姓，尧舜其犹病诸。'""修己以敬"、"修己以安人"、"修己以安百姓"就是修心、正心后所达到的层次递进的三个不同境界。修身的第一层境界是使自己内心充满诚敬之情，处事中庸，这是常人迈向君子的第一道门坎。修身的第二层境界是在诚敬的基础上把自己修身的感悟同身边的人分享，使得他们也获得安乐，造福一方。修身的第三层境界是（自己通达的话）让普天下的老百姓都能平静地生活，过上幸福安康的日子，实现社会大同。生活中不知道修心，将会是原壤[②]再版，变成"幼而不孙弟，长而无述焉，老而不死，是为贼"（《论语·宪问》）的人，无所事事而又不被主流社会所接纳，只能成为社会上的混混、小人。可以说，作为目标，修心是人的道德的自我完善，是人格美的自我体现；作为手段，修心是实现最高人生价值的路径和方法，是"齐家、治国、平天下"的坚实基础。

（三）修身实际是修养道德心

《论语》中的"心"有两种不同的意义：一是身体之中五脏六腑之一的心，即生理意义的心；二是超越于身体之上而具有价值意义的心，即道德心、良心。孔子说："饱食终日，无所用心，难矣哉！不有博弈者乎？为之，犹贤乎已。"（《论语·阳货》）不把修养道德心放在紧要位置上，整天无所事事、游手好闲，这样的人难有大作为。这从反面论证了修养道德心的价值。为了鼓励弟子修身，孔子曾经极力赞扬颜回，说："回也，其心三月不违仁。其余则日月至焉而已矣。"（《论语·雍也》）颜回的道德心达到了在没有人监督下数月都不会违背仁德的修养境界，可见颜回的道德修养达到了炉火纯青的地步。孔子自己的道德心的修养境界更高，可谓登峰造极，能够达到"从心所欲，不逾矩"（《论语·为政》）的境界。修身是使道德心自然渗透到人的思想行动中，让道德规

---

① 仲由（前542～前480年），字子路，孔子学生，又字季路，鲁国卞人，孔子得意门生，以政事见称。为人伉直鲁莽，好勇力，事亲至孝。跟随孔子周游列国，深得器重。孔子称赞说："子路好勇，闻过则喜。"初仕鲁，后仕卫。孔子任鲁国司寇时，他任季孙氏的宰，后任卫国大夫孔俚的宰。卫庄公元年（前480年），孔俚的母亲伯姬与人谋立蒯聩为君，胁迫孔俚弑卫出公，出公闻讯而逃。子路在外闻讯后，即进城去见蒯聩。蒯聩命石乞挥戈击落子路冠缨，子路目眦尽裂，严厉呵斥道："君子死，而冠不免。"毅然系好帽缨，从容就义。

② 原壤，春秋时期鲁国人，是孔子的儿时玩伴，一生无所成就。其母丧葬时，不按礼制行事，孔子以杖击其大腿予以教训，是孔子眼中标准的混混。

范得到充分显现，彰显个人的人格美。

（四）修身就是修“内圣外王”之道

《论语》认为，一个人修养道德心，完善自身德性，彰显人格魅力要分两步走。其一是通过修身使个体心性达到“仁”、“圣”境界，不为欲望所惑，不为贪婪所困，实现“内圣”。其二是修身个体把自己的道德修养感悟推广到社会生活中教化黎民百姓，去“齐家、治国、平天下”，实现“外王”。“君子惠而不费，劳而不怨，欲而不贪，泰而不骄，威而不猛”(《论语·尧曰》)，通过修身道德修养达到“五美”，行为处事就会将心比心，推己及人，三思而行，这样的修养境界内心基本上达到了“内圣”的水平；“谨权量，审法度，修废官，四方之政行焉。兴灭国，继绝世，举逸民，天下之民归心焉”(《论语·尧曰》)，“近者说，远者来”(《论语·子路》)，“宽则得众，信则民任焉”(《论语·阳货》)，高尚的道德情操使得天下民心归服，听从你的号令，便是“外王”的表征。

二、修身思想形成的社会背景

春秋时期，修身思想通过孔子周游列国的倡导得到广泛的传播，并影响了中国数千年，直至今天人们仍受其惠泽。它的形成，是特定历史时期政治、经济、文化的综合产物。探究《论语》修身思想的形成，就必须从孔子所处的春秋时期的时代背景入手。

（一）政局动荡，诸侯割据

公元前770年，在夷族的侵扰下周平王被迫东迁，此后周王在名义上还是天下共主，但由于王室势力衰微，实际上已经丧失了节制各个诸侯国的实力。诸侯国纷纷争霸天下，周王自身地位不保，王室岌岌可危，一尊独大的诸侯拱卫王朝的局面被彻底打破，“礼乐征伐自天子出”已被“礼乐征伐自诸侯出”所代替。各个诸侯国在不断发展壮大自身的同时，相互征伐，弱肉强食，兼并战争遍地开花，中原大地始终处于一个竞逐霸权的动荡局面，“齐、晋、宋、楚、秦”五个诸侯国各领风骚数十年。[①] “春秋无义战”，一语道尽了诸侯兼并、唯强是从的社会乱象。各诸侯国对外争霸接连混战，与此同时，各诸侯国内部政变风

---

① 公元前770～前476年，历史上称为“春秋时代”。在这290多年间，社会风云激荡，烽烟四起，战火连天。一些强大的诸侯国为了争夺霸权，互相征战，争做霸主，前后共有五个诸侯称雄，史书上称作“春秋五霸”。春秋五霸的标志性人物分别是齐桓公、宋襄公、晋文公、秦穆公和楚庄王。

起云涌，权力斗争异常激烈。孔子所在的鲁国，其执政权力把持在“三桓”[①]手中，季孙氏拥有半个鲁国，孟孙氏与叔孙氏分享鲁国另外一半。更为可笑的是，季孙氏的“家底”竟然被家臣阳货掌控，阳货间接地控制了鲁国的命运，出现了“陪臣执国命”的怪象，衍变到后来就有了“田氏代齐”[②]、“三家分晋”[③]。这种政局的混乱也造成了礼制的混乱，一切旧有的礼乐制度都受到冲击，像“八佾舞于庭”、“季氏旅于泰山”(《论语·八佾》)等不遵循礼制的事件层出不穷。这一历史时期被当时的许多人和后人看作“天下无道”、“礼崩乐坏”的社会。一方面，各诸侯国为满足争霸天下的需要，从维护自身阶级利益出发，大都懂得凝聚民心，任用贤能，唯才是用，都希望能出现大量符合自身利益的理想人才作为自己政治上的代言人；另一方面，在旧的社会秩序被打破，新的社会秩序尚未完全建立之际，各个阶级都迫切需要确立自身在这个动荡社会中的应有地位。这样的社会要求很自然地引起了思想界诸子对道德修养理论的讨论，于是《论语》修身思想应运而生。

(二)井田制[④]逐步解体，封建生产关系逐步确立

当社会发展到春秋时期，冶炼技术迅猛发展，铁制工具在农业生产中得到广泛运用，极大地提高了社会生产力，原有的奴隶制生产关系已不再适应生产力的发展。井田制开始瓦解，以私田开垦为代表的封建生产关系逐步孕育产生。这就使得土地私有制得到不断发展，土地开始集中在奴隶主个人和新兴地主手上，“私门富于公室”的现象开始出现。在“不变则亡，小变则乱，大变则兴”[⑤]的革故鼎新思想的支配下，各诸侯国开始实施变法图强，土地私有化在

① 三桓，指春秋后期执掌鲁国国政的三卿，即孟孙氏、叔孙氏和季孙氏。他们分别是鲁桓公之子仲庆父(孟氏)、叔牙和季友的后裔。自鲁宣公九年(前600年)开始轮流执政，以季孙氏执政时间最长，势力最大。

② 田氏代齐，也称“田陈篡齐”，指中国战国初年，齐国田氏取代姜姓成为齐侯的事件。公元前386年，周安王正式册命田和为齐侯，自此田氏在形式上取得了齐侯的合法地位。公元前379年，齐康公去世，奉邑入于田氏，姜氏从此退出历史舞台。史称“田氏代齐”。

③ 三家分晋，指中国春秋末年，晋国被韩、赵、魏三家瓜分的事件。公元前453年，三家联合灭掉了同为晋国四卿的智氏，后慢慢瓜分土地，晋国一分为三。公元前403年，周威烈王封三家为侯国。在历史上，“三家分晋”被视为春秋之终、战国之始的分水岭。司马光将其列为《资治通鉴》的开篇之作。

④ 井田制，中国古代社会的土地国有制度，出现于商朝，发展到西周时已很成熟，其实质是一种以国有为名的贵族土地所有制。西周时期，道路和渠道纵横交错，把土地分隔成方块，形状像“井”字，因此称作“井田”。井田属周王所有，分配给庶民耕种。领主不得买卖和转让井田，还要交一定的贡赋。

⑤ 袁寰：《梦惊玄鸟》，湖南文艺出版社1991年版，第147～148页。

法律上得以确认,也得到了社会的认同,封建土地所有制得以建立,私营手工业者和商人也开始涌现。从奴隶主贵族分化出来的一批新贵族转变为新兴地主阶级的代表,他们采用新的剥削方式,将原来属于自己的奴隶转变为农民。同时,原有的部分奴隶主贵族却渐渐失去其旧有的奴隶主地位而“降在皂隶”。平民阶层也发生了重大的变化,少数人上升成为封建地主,大多则沦为农民。同时,伴随着不断发生的奴隶起义和“国人”暴动,奴隶也转变为农民,封建生产关系得以确立。

(三)礼崩乐坏,百家争鸣[1]

在政治、经济领域发生的重大变革,使得集中体现奴隶主贵族意识形态的“礼”和“乐”已经不能发挥它们原有的社会功用,丧失了社会协调功能。故孟子曰:“世衰道微,邪说暴行有作,臣弑其君者有之,子弑其父者有之。”(《孟子·滕文公下》)由此,导致齐景公发出“信如君不君,臣不臣,父不父,子不子,虽有粟,吾岂得而食诸”(《论语·颜渊》)的感叹。到了春秋后期,人们对“礼”的践踏更是司空见惯,像“八佾舞于庭”、“季氏旅于泰山”(《论语·八佾》)等不守礼制的事层出不穷。各界精英流落民间,学术下移,私学兴起,学在民间。[2]奴隶主贵族意识形态已经很难继续维持下去了,必须适应新形势,改弦易张。而当时新兴的地主阶级,不满于与自己经济实力不相适应的政治地位,要求更多的政治权力,不断向旧制度、旧秩序发难。各种政治势力纷纷走上历史舞台,提出自己的利益和主张,形成了许多政治文化中心,产生了各种不同的思想学说,百家争鸣的局面就出现了。

这一伟大的社会变革,就是孔子修身思想产生的最好土壤。一方面,社会环境的变化,促使孔子深入考虑政权建设的问题。政权建设,是一切统治阶级代言人不可回避的重要问题。孔子作为新兴地主阶级的代言人,当然也是十

---

① 百家争鸣,指春秋战国时期知识分子中不同学派的涌现及各流派争芳斗艳的局面。据《汉书·艺术志》的记载,数得上名字的一共有189家,他们具有鲜明的特色,产生了大量的文化典籍。他们通过出书来发表自己的政治主张,与其他各派展开论战,争夺治国理政的话语权。其后的《隋书·经籍志》、《四库全书总目》等书则记载“诸子百家”有上千家。但流传较广、影响较大、最为著名的不过几十家而已,真正发展为流派成一家之言的只有10家而已。西汉刘歆在《七略·诸子略》中将小说家去掉,称为“九流”,便有了“十家九流”的说法。现在通常所说的百家争鸣,是指学术上不同的学派之间可以自由争论,有时候也指可以自由发表意见。

② 参见《论语·微子》:“大师挚适齐,亚饭干适楚,三饭缭适蔡,四饭缺适秦,鼓方叔入于河,播鼗武入于汉,少师阳、击磬襄入于海。”

分关心政权建设的问题。孔子对这一问题的思考主要还是从意识形态这一角度出发的，为此他提出了要建立德政、变革礼治和以民为本的思想，而这要求个人的道德修养水平相对较高，尤其是居统治地位的执政者的道德水平，要求更高。另一方面，社会环境的变化，促进了德育学说的形成。一个文明社会要有序发展，必须重视道德教育问题，只有通过道德教育，才能引导人们正确处理人与人、人与社会的关系，以实现社会的和谐稳定，也只有在和谐稳定的社会环境下，社会才能在文明的道路上阔步前进。因此，孔子十分重视道德教育。当时，他顺应历史潮流，思考并实践通过兴办私学来宣扬自己的政治主张，为德治社会的确立提供人才支撑，通过学生的执政来实现自己的"为政以德"的政治理念。孔子所思考的"庶之、富之、教之"的问题，在《论语·子路》中有确切的记载："子适卫，冉有[①]仆。子曰：'庶矣哉！'冉有曰：'既庶矣，又何加焉？'曰：'富之。'曰：'既富矣，又何加焉？'曰：'教之。'"而这些问题的最终解决，都是在社会变革的推动下完成的。这两个方面都有力地促进了《论语》修身思想的发展和成熟。

三、修身思想形成的五大基础

任何理论、学说都不可能凭空产生，都是在继承前人的基础上演进、创新而来，孔子在《论语》中倡导的修身思想也不例外。在孔子之前，各种文化已有了一定的发展，人们对自然、人生的认知已经达到相当高的理论水平。尤其是天道观向人道观的转变，道德规范的发展并臻成熟，对大同社会的向往，人性论的确立，这些足以说明以人为本的人本主义思想的萌芽；以"六经"[②]等为代

---

① 冉求（前522～前？年），字子有，孔子学生，鲁国人，小孔子29岁。与冉耕、冉雍同宗，皆在孔门十哲之列，世称"一门三贤"，又称"三冉"。青年时期曾做过季氏家臣，后随孔子周游列国。冉求精通六艺，长于政事，深沉谦退，志在民足，孔子称赞他"千室之邑，百乘之家，可使为之宰也"。其后，季康子继持国柄，招冉求辅政，孔子欣然曰："鲁人招求，非小用之，将大用之也。"冉求遂回国为季氏宰。鲁哀公十一年，齐师伐鲁，兵临城下。冉求慷慨赴敌，率军击退齐师，立下赫赫战功。战后，季氏问曰："学之乎？性之乎？"冉求答曰："学之于孔子。"季氏遂招孔子。孔子返鲁，冉求侍师殷切，朝政之余，必登门受教。然于季氏旅泰山、伐颛臾、用田赋，皆不能救，或反助之。孔子斥之曰："非吾徒也，小子鸣鼓而攻之，可也。"冉求亦尝婉言以"力不足"告罪于夫子。孔子面斥之曰："力不足者，中道而废，今汝画。"虽然如此，未闻冉求有愠色，师事孔子恭谨如初。孔子晚年在梳理经典文献和传道授业等过程中，得到子有很多的照顾。

② 六经，指《诗》、《书》、《礼》、《易》、《乐》、《春秋》，是历代中华先王累积遗传下来的文教经典、华夏文化早期的六大经典学术，经过周公完善、孔子整理编撰以后，成为华夏文明礼教的基础。

表的文献典籍在民间流传，对美德的追求成为大家安身立命的需要。在这些条件的共同作用下，《论语》修身思想的产生也就水到渠成。

（一）“天道”向“人道”的思想转变是修身思想形成的客观基础

从三皇五帝到殷商时期，“天”在当时被认为是绝对的权威，主宰着一切，人们坚信上天的意志是不能违背的，否则会遭到天谴。所以，后世占山为王的绿林好汉打出的旗帜都是“替天行道”。人们对天神的敬畏几乎支配着一切思想和重大行为，以至于人们在遇到问题时，都要通过占卜问卦求得鬼神的指示才敢作出决定，《易经》就是这一社会环境下的产物。成周代替殷商后，周王朝的统治者为了表示自己取得政权是接受“天命”，顺应“天意”，就对天道观进行了人为改造。宣扬“天”不是孤立的、绝对的存在，天道运转也要倾听人民的心声，顺从人民的意志。所以《尚书·泰誓》说“民之所欲，天必从之……天视自我民视，天听自我民听”，《尚书·召诰》说“皇天上帝，改厥元子兹大国殷之命”。既然天命可以改变，那它就不再拥有至高无上的权威，渐渐地便有了“天命靡常”、“天不可信”的思想，于是人道观渐渐兴起。这也从侧面表明了周王朝统治者治理天下时，在思想上由重“天命”向重“人命”的转变。为了巩固自身的统治地位，周王朝统治者主张倾听民意、重视民生，深刻地认识到只有努力做到“敬德保民”、“以德配天”，才能确保其天命而不坠，避免如殷商般覆灭。这时候，人们开始意识到可以通过自己的主观努力去积极地“受天命”，才有“舜发于畎亩之中，傅说举于版筑之间，胶鬲举于鱼盐之中，管夷吾举于士，孙叔敖举于海，百里奚举于市”（《孟子·告子下》）之说。到了春秋时期，又发生了天道观向人道观的第二次重大转变。当时社会正处于由奴隶社会向封建社会过渡的急剧动荡时期，春秋五霸的轮替极大地颠覆了周天子的共主地位，对原有的社会等级秩序产生了巨大的冲击和严峻的挑战，这种不安于天命的行为必然使人的力量被发觉，唤醒人道，摒弃天道。“国将兴，听于民；将亡，听于神。”（《左传·庄公三十二年》）天命不再是主宰一切的绝对权威，而成为一种象征、一面旗帜。有识之士意识到，把握命运的不是上天而是人本身。“天道远，人道迩”（《左传·昭公十八年》），郑国大夫子产[①]认为，在治国齐家过程

---

① 姬侨（前？～前522年），字子产，又字子美，春秋后期郑国人。为郑穆公的孙子，人们又称他为“公孙侨”、“郑子产”。与孔子同时，是孔子非常尊敬的人之一。公元前554年，郑简公杀子孔后，子产被立为卿，公元前543年到前522年执掌郑国国政，是当时著名的政治家、思想家。子产在治国理政上做出的贡献主要有：一是铸“刑书”，公布成文法；二是提出“以宽服民”、“以猛服民”的主张。

中，与其致力于缥缈难期的“天道”，不如脚踏实地在“人道”上下足功夫；只要“人道”功夫到家，“天道”必然酬勤。由此可见，重人道、轻天道已经是先知先觉者的共识。及至孔子之时，他对于鬼神采取了“敬而远之”的态度，当子路问鬼神之事，孔子回答“未能事人，焉能事鬼”，又说“未知生，焉知死”（《论语·先进》），所以弟子们很少听到孔子谈论“怪、力、乱、神”，可以显见从孔子开始便有了避开鬼神、专事人事的思想。这就把天道和人道完全划分开了，人的自立自觉由此开始，人们需要自己把握自己的命运，奠定了《论语》修身思想产生的客观基础。

(二)社会道德观念发展并臻成熟是修身思想形成的主观基础

周王朝统治者在总结殷商灭亡的教训时，认定的主要原因是“商人”没有美好的德性，不能做到“敬德保民”从而丧失了“天命”，故要“以德配天”。统治者要施行德政，就要涵养良好的道德品性，即“地势坤，君子以厚德载物”（《易经》），居上位的执政者涵养德性要像大地一样性情宽厚和顺，容载万物。夏商之时，为了实现“以德配天”的政治诉求，巩固统治地位，统治者启用人才时讲究任人唯贤，大力提拔具有“宽而栗，柔而立，愿而恭，乱而敬，扰而毅，直而温，简而廉，刚而塞，强而义”（《尚书·皋陶谟》）的“九德”之人。套用现代汉语来讲就是执政者要具备九种优良品质：行事谨慎，如临深渊，如履薄冰（权力大，出不得一点差错）；办事方式柔和，立场坚定；与人为善，从人心愿，又严肃负责；处事公平而持重；耐心随顺，又极其果敢；严于律己，宽以待人；平易近人，又坚持原则；做事主动坚决，又有节制；能力强，又能协调处理好各类关系。到了周王朝又制定了以廉为本考察群吏政绩的政策，史称“六廉”：“一曰廉善，二曰廉能，三曰廉敬，四曰廉正，五曰廉法，六曰廉辨。”（《周礼·天官冢宰》）即一是是否廉洁并且善于办事，二是是否廉洁并且推行政令，三是是否廉洁并且谨慎勤劳，四是是否廉洁并且公正，五是是否廉洁并且守法，六是是否廉洁并且明辨是非。“九德”和“六廉”的要求保证了居上位的执政者拥有高尚的道德品质，也体现了当时道德观念的发展臻于成熟。要实现社会规范有序，除了执政者的德性外，还要对黎民百姓进行道德规范教育，化民成俗，才能“民德归厚”。正是在这一思想的指导下，周公提出“皇天无亲，惟德是辅”（《尚书·蔡仲之命》）的理念，社会生活中尊德、敬德、保德的观念日益突出，继之而来的是道德观的改变和发展。到了春秋末期，社会道德观念趋于成熟，已显现了其旺盛的生命力和强大的影响力，为《论语》修身思想的产生准备了主观条件。突出表现在：

一是以“善”表示有“德性”，这是春秋时期道德观念进步的显著标志。它突破了道德主体只针对统治者，甚至是最高的天子与诸侯国君的局限性，底层的劳动人民（奴隶）的社会地位得到了极大的提升，从此与牲口不再相提并论。“善之代不善，天命也”（《左传·襄公二十九年》），把道德的实践者扩大到了全社会范围内的每一个个体，使这些个体都具有崇尚道德的本性和能力，这样就打破了统治者（奴隶主贵族）对“礼”的垄断，促使人人向“善”发展，加快了社会文明进程。

二是德礼并重的观念提出。它改变了西周以来只把礼当作德的外显的局限性，更进一步强调了德、礼的不同社会作用，突出了它们各自的社会功用。“臣闻之，招携以礼，怀远以德。德礼不易、无人不怀”（《左传·僖公七年》），德、礼相互之间的配合运用，以及不同的规定界限清晰明确，说明了春秋时期社会道德观念的日臻成熟。

三是崇德风气日益浓郁。道德规范的作用在社会生活中尤其是政治生活中的地位进一步提升，且以之作为治国大本，无形中强化了人们对个人道德修养的重视。对于不同德行的认识和概念上的表述，已日趋细致繁复。“昔先王议事以制，不为刑辟，惧民之有争心也。犹不可禁御，是故闲之以义，纠之以政，行之以礼，守之以信，奉之以仁；制为禄位，以劝其从；严断刑罚，以威其淫。惧其未也，故侮之以忠，耸之以行，教之以务，使之以和，临之以敬，莅之以强，断之以刚；犹求圣哲之上、明察之官、忠信之长、慈惠之师。民于是乎可任使也，而不生祸乱。”（《左传·昭公六年》）从上面的表述中我们可以清晰地看到，对于各类善行，条陈甚明；启用有德之人来治理国家，让老百姓感受到德治带来的巨大好处，从而形成一股“崇尚德性，追求德性”的社会风气。

至孔子时，“君子之德风，小人之德草，草上之风必偃”（《论语·颜渊》）的执政者引领社会美德的观点已被多数士人所认可，并且在社会生活中读书人已经习惯于按照“弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文”（《论语·学而》）的生活态度，把道德修养放在首位，只有在道德修养好了的情况下才致力于文献知识的学习，以扩充自己的才智。这样，修养德性自然而然成为寻求出仕的读书人的主观要求。

（三）对大同生活的向往是修身思想形成的现实基础

“大道之行也，天下为公。选贤与能，讲信修睦，故人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，壮有所用，少有所长，鳏寡孤独废疾者，皆有所养。男有分，女有归。货恶其弃于地也，不必藏于己；力恶其不出于身也，不必为己。是故

谋闭而不兴，盗窃乱贼而不作，故外户而不闭，是谓大同。”（《礼记·礼运》）要想建立大同社会，就要把道德教化作为主要的治国手段，追求“为政以德，譬如北辰，居其所而众星共之”（《论语·为政》）的社会治理效果，利用道德的内在约束力来达到稳定社会秩序的目的。德治将道德与政治紧密、有机地联系在一起，使得许多道德规范同时又成为政治信条，这就在客观上将道德置于上位，成为维系社会稳定、实行有效统治的工具。“为政以德”的前提条件，就是执政者有很高的德性，普天下的老百姓按照执政者倡导的道德规范在社会生活中立身行事，从而达到社会治理的规范有序。这样，民众就会自觉地围绕在统治者周围，社会就有凝聚力，孔子用北极星与众星的位置永恒，来比喻实施德政所获得的社会有序状态。孔子还认为，在治理国家时如果能够“道之以德，齐之以礼”（《论语·为政》），那么，就会获得“有耻且格”（《论语·为政》）的治理效果。也就是说，居上位的执政者用道德来教化，用礼仪来规范，老百姓不但有廉耻之心，而且不会逾越礼制胡作非为。而要推行德治，关键在于修身。一方面，统治者要“为政以德”，前提是他必须修身，集各种美德于一身，才能对老百姓施行德政。用自上而下的方式把他所具有的美德推广到社会上每一个人，力求达到人人都是有操守的人。同时，统治者由于具有高尚的道德修养，能够把有才能的“士”延揽到自己周围，帮助他成就功业。这种教化过程《礼记·中庸》称之为“修道之谓教”。在民主机制尚未发达的时代，统治者自身的道德水平、治国能力与国家兴衰休戚相关，所以，居于上位的统治者致力修身，是实行德治的一个首要方面。正如当季康子问政于孔子时，孔子说：“政者，正也。子帅以正，孰敢不正？”（《论语·颜渊》）以此强调统治者修身的重要性。另一方面，在施行德治的国家，人才选拔制度要求人才必须进行道德修身。选拔人才的首要标准是忠、孝、仁、义，也就是说被选拔的人才首先是有德性的，才智被放在次要的考察地位。因此，在这样的社会，一个人要想有所作为就必须努力提高自己的道德修养。

（四）人性论在社会生活中的确立是修身思想形成的理论基础

自古以来，人性问题就被中国历代哲人所关注，对人性问题的探讨标志着古人对天命的怀疑，是人们自我意识觉醒的标志。数千年以来，关于“人性是什么”的问题，不同时代的思想家作出了不同的回答。先秦时期，不同学派的思想家对人性的内容、善恶、标准等都有过讨论。大体认为，人在道德品质上的差别主要是后天所处的环境，包括学习、教育和自我修养等的差别造成的。小人之所以为小人，并非因为他天生不具备君子的本性，而是他不注重后天学

习、不加强自身修养所致。后天不学习、不修养，这个人将沉沦为小人；后天努力学习，自觉修身，涵养道德品性，常人也可提升为君子。所以，人人可以通过修身，成就君子人格。孔子在继承前人关于人性论的基础上最早将人性问题与道德修养联系起来，主张人性相近。孔子说“性相近也，习相远也”（《论语·阳货》），又说“仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣”（《论语·述而》），“力不足者，中道而废，今女画”（《论语·雍也》）。正因为人性相近，人生来没有善恶之分，是后天的学习和修养造就了人性，孔子才越发地强调后天修养的重要性。孔子认为个体如果自觉修身，克制私欲，约束言行，就一定能把自己培养成德才兼备的君子，最终达至圣人的境界。这里孔子无疑将人放在了社会规范的中心位置，认为人们如若立志成为君子、圣人，首先就应该修身，只有进行修身养性的伦理实践，才能实现安人、安百姓的政治目的。所以，对于人性问题，孔子认识到了初始人性的相近性和不断变化性。正是对这两点的确认，使人性论为个体修身提供了理论前提。修身是个体对自己的道德素质的培养和塑造，属于人的自我改造的范畴。如果人性一成不变，那么就没有进行修身的必要；如果人的本性相差很远，就没有了修身进德的可能。所以说，孔子关于人性论的观点充分论证了人们进行修身的必要性和可能性。孔子主张以“举贤”来代替以“亲亲”为主的人才选拔制度。“举贤”必然要以培养贤才为根基，而“贤人”没有世袭，只能通过后天的修养造就，故而孔子极力鼓励人们“学而优则仕”，通过学习塑造良好的道德品质和积累社会治理的经验，最终出仕做官。要做到这一点，就必须加强道德修养，实行“有教无类”，突破“天有十日，人有十等”的观念，从而引领人们积极修身。

（五）“六经”等文化典籍的传承是修身思想形成的文化基础

《诗》、《书》、《礼》、《易》、《乐》、《春秋》“六经”所蕴涵的教化功能让人叹为观止[①]，这些历史文化遗产直接为孔子修身思想注入了充足的文化营养。孔子自称“述而不作，信而好古”（《论语·述而》），一生致力于传承文化典籍，对于《易经》的研习达到了韦编三绝的地步。[②] 可以说孔子“游于六经之中”，在

---

① 申叔时对此有明确的评价。《国语·楚语》记载：“教之《春秋》，而为之耸善而抑恶焉，以戒劝其心；教之《世》，而为之昭明德而废幽昏焉，以休惧其动；教之《诗》，而为之导广显德，以耀明其志；教之处，使知上下之则；教之乐，以疏其会合而镇其浮；教之《令》，使访物官；教之《语》，使明其德，而知先王之务用明德于民也；教之《故志》，使知废兴而戒惧焉；教之《训典》，使知族类，行比义焉。”

② 参见《史记·孔子世家》：“孔子晚而喜《易》，序《彖》、《系》、《象》、《说卦》、《文言》。读《易》，韦编三绝。曰：‘假我数年，若是，我于《易》则彬彬矣。’”

梳理文化典籍的过程中并非无所创造，所谓“好古”是为了“温故而知新”，从中提取出“耻、礼、仁”等元素，以引导人们修身，寻求并借以建立他自己的治理国家之“道”。在孔子看来，“六经”对于个人修身是至关重要的，因而他用“六经”作为教材来教育弟子，指导他们以此进行社会实践，改良社会风气。《论语》中关于“六经”的论述很多。关于《诗》，孔子说：“《诗》三百，一言以蔽之，曰：思无邪”（《论语・为政》）；关于《易》，孔子说：“加我数年，五十以学《易》，可以无大过矣”（《论语・述而》）；关于《礼》、《乐》，孔子说：“兴于《诗》，立于《礼》，成于《乐》”（《论语・泰伯》）。孔子如此重视“六经”的原因可以从庄子[①]对“六经”的评价得到启发。庄子说：“《诗》以道志，《书》以道事，《礼》以道行，《乐》以道和，《易》以道阴阳，《春秋》以道名分。”（《庄子・天下》）此外，“六经”中还蕴涵着很多关于道德信条、家庭道德、德政民本的思想，一个人通过对“六经”的研习，在潜移默化中就会涵养美好德性。正是基于上述事实，孔子在“述”的过程中对此加以吸收利用，形成了具有自身特色的修身学说体系，是对“六经”中道德观念的直接继承和发展。

第三节　修身思想的研究综述

修身一直是我国传统社会个人道德素质提升的主要路径，为历代文化名流所提倡，所以千百年来士大夫均遵循这一传统并身体力行以提高德性。随着改革开放的不断深入、市场经济的逐步确立，其负面影响导致社会生活中的种种不道德行为渐渐显山露水并有愈演愈烈之势。从娃娃抓起，从源头上抓起，加强青少年思想道德教育以提升他们的思想道德素质是解决当前道德滑坡问题的一剂良方。《公民道德建设实施纲要》和《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》相继出台，要求高校从传统文化中汲取“营养”，深入开展中华民族优良传统和中国革命传统教育，培养团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的道德品质。而《论语》架构起来的独具特

① 庄子（约前 369～前 286 年），名周，字子休，东周战国中期宋国蒙人。著名的思想家、哲学家和文学家，道家学派的主要代表人物。庄子生平只做过漆园吏，因崇尚自由而不应同宗楚威王之聘。老子思想的继承和发展者。后世将他与老子并称为“老庄”。他们的哲学思想体系，被学术界尊为“老庄哲学”。

色的修身思想体系，指引着士大夫朝着“穷则独善其身，达则兼善天下”（《孟子·尽心上》）、“居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君”（范仲淹:《岳阳楼记》）的君子人格方向不断迈进，为个体道德完善和社会和谐稳定奠定了坚实的基础，这无疑是高校德育的宝贵资源。

一、修身思想的研究现状

为了加强大学生的思想道德修养，提高大学生的思想道德素质，近年来关于修身的内涵、修身的理论、修身的途径和修身的方法的研究越来越多、越来越深入，以求通过理论的探索与研究来指导高校德育实践。

（一）关于修身思想的内涵

修身思想的内涵十分丰富。国内学者认为修身思想的内涵包括：一是以性善论为基础，强调修身是挖掘和发展人的善端。人性本善，善发于心，修身为修德，达到“至善”的境界。二是以理性为核心，重视人在发展完善自身过程中的主观能动性。个体在修身过程中要不断完善理性，摒除不合理的欲望。而且个体修身要高度重视人的主体性地位，以自我为对象，以理性主义来建构人的精神家园。三是以实践为总纲，强调修身方法的循序渐进。修身思想有一整套的层次划分和完善体系，在方法上主张循序渐进，首先是“内圣”成就理想人格，然后是“外王”治国平天下，即通过规范日常行为入手，强调行为要符合“礼”，最后追求“仁”。四是以道德人格完善为目标，通过“修己以敬”、“修己以安人”、“修己以安百姓”而达至社会大同。认为修身是一切人自由发展的前提条件，通过个体修身的自我规范与自我完善，必将形成良好的人际关系和社会风尚，最后实现“大同社会”的理想目标。五是以“经世致用”为手段，以积极的入世精神和兼济情怀服务社会。强调个体修身目标必须紧密联系国家、民族的前途与命运，要把社会的整体利益和国家民族的兴亡置于个体利益之上。

（二）关于修身思想的内容

从修身的内容来说，观点也很多。一是从道德这一视角来看待修身，认为五常之目、齐家之道、为政之要、处世之德都是修身的内容。五常之目即仁、义、礼、智、信，即做人的五种基本道德规范；齐家之道，即儒家的家庭伦理道德规范，分别是勤俭持家、父慈子孝、夫义妇顺、兄友弟恭；为政之要，即儒家的政治道德规范，分别是公忠体国、仁民爱物、秉公执法、尊贤惜才、廉洁自守；处世之德，即人际交往过程中应当遵循的社会道德规范，分别是尊老爱幼、敬业乐

群、尊师重道、以德交友、严己宽人、谦恭礼让。二是认为修身主要在于仁、义、礼、忠恕、孝悌、中庸等方面的培育。仁是修身的归宿，义是修身的原则，礼是外在表现形式，孝悌是基础，忠恕当一以贯之，中庸为至德。另外诚、耻、勇、廉、直、节、志、俭也是修身的必要内容。三是认为修身的主要内容还在于“仁”，以“仁”为统帅，又辅之以义、礼、恭、宽、信、敏、惠、忠恕、孝悌、慈爱等德性。这些修身养德的内容可以分为两类：一类属于精神方面，如“仁”，旨在唤醒人们内心深处的道德意识，表达人类之爱的道德情感，是一种高尚的道德情操；另一类属于行为方面，如“礼”，旨在给人们的行为处事提供一个准则，具有行为规范的性质。四是认为修身的主要内容等同于仁学。仁学可分为仁、礼、德、学、志这五个方面，大致也可以认为是修身的五个方面。“仁”是基本价值所在，也是个人修养的核心部分。“仁”下面分目标、方向和态度三个方面。“礼”也是修身的一个主要内容，同时也是个人修身的一个实践途径。“礼”下面分礼学、政学、孝学、友学四个方面。德即个人的品德修养，其中心是对不同品行性质和功能的分析和综合。品德存在于两个层次：一般、静态、分离、潜在的层次；具体、动态、组合、显在的层次。前者属于一般人格修养范畴，后者属于具体伦理情景实践范畴。学是一种智慧手段，下面有理念、态度、内容、方法四个方面。志是意志方向，又分立志、守道、困勇、奋发四个方面。综上所述关于修身思想的内容，学者们的分析大致上都差不多，只是有些小的地方有所区别，或者是侧重点不一样，基本上都是一些传统道德条目的罗列，如“三纲八目”等。这些内容有一个中心点，那就是“仁”，孔子就一直强调“仁”是具有统帅作用的修身内容。那么何为“仁”呢？孔子论述时认为“仁”的基本的含义就是“爱人”。《论语》中记载：“樊迟[①]问仁，子曰‘爱人’。”这个“爱人”，用今天的话来说，就是对他人要有爱心。修身的主要内容也就是围绕着“爱人”而依次展开。当前这些研究稍显不足，比如对修身的内容的分析主要还是按照一些简单的社会道德规范来分类，还不够深入与细致。另外，对修身的内容主要还是一种解释和描述，多数有泛泛而谈之嫌。这些都有待于改进。

---

① 樊须(前505或515～前？年)，字子迟，亦名樊迟，孔子学生，春秋末年鲁国人，一说齐国人。他求知心切，上进心强，曾三次向孔子请教“仁”的学说，还问“知”、“崇德、修业、辩惑”等问题。他曾向孔子问种田种菜的事，孔子答以“吾不如老农”、“吾不如老圃”。樊迟出去后，孔子却说：“小人哉，樊须也。”有勇力，有谋略，并具有勇武精神，并在对齐作战中表现出了军事才能。唐开元二十七年(739年)追封“樊伯”。宋大中祥符二年(1009年)加封“益都侯”，明嘉靖九年(1530年)改称“先贤樊子”。

(三)关于个体修身的社会价值的研究

古代圣贤的高尚人格和品德，并不是与生俱来的，而是从修身激发原有的善端开始，并通过社会实践内化来完成的。一旦修身的功夫达到极高的程度，社会道德规范将不断内化涵养成高尚的品德，达到完美的境界，成就“内圣外王”的伟业。从修身的目的可知，修身在于“为己”，在于培养自己的道德品质，使自己具有较高的道德素质和人格境界，以求在社会生活中立足；修身在于“自得”，自觉地使自己的学问道德不断地充实和提高，注重自己人格的完善和培养。学者们认为，修身的社会价值主要在于：一是修身有利于打造理想的现代人格模式。修身的目标是人格完善，也就是通过修身个体对自己的内心世界及其行为的反省、审视与检查，吐旧纳新，自我改造、自我陶冶、自我解剖，将一定的社会道德准则内化为个人的道德品质，成为具有高尚人格的治国人才。现代社会需要的是德才兼备的人才，而且德居首位，这是中央提出以德治国的根本之所在，也是教育部提出“高等教育，育人为本；德智体美，德育为先”理念的根本之所在。二是修身有利于创造和谐的家庭，构建和谐的社会。修身是为了实现“博施于民而能济众”，是为了达到“仁”的境界，而仁的培养需要从孝悌开始，从“亲亲”开始。所以古人讲“人人亲其亲，长其长，而天下平”(《孟子·离娄上》)，“君子务本，本立而道生。孝弟也者，其为仁之本欤”(《论语·学而》)，故修身是家庭和睦、社会和谐、天下太平的基础。三是修身有利于我们当今社会的廉政建设。修身讲究道德意识的“主体性”、“自律性”，要求的是道德主体自觉地加强自身修养，以身作则，做道德的表率，不断地对照别人的言行，做到“好而知其恶，恶而知其美”，通过个体的自觉修养来完善自己的道德，以此来规约天下、化成天下，带动整个社会道德水准的提高。政府官员修身，就会“常修为政之德，常怀律己之心，常思贪欲之害”，就会“权为民所用，情为民所系，利为民所谋”，按照“为民务实清廉”的要求做人民的公仆，全心全意为人民服务，使廉政之风大行天下，“三清”[①]社会的到来就会指日可待。

(四)关于个体修身的路径和方法的研究

对于修身的路径和方法的研究文献比较多。研究认为：一是博学多思。对于道德修养，学习和思考是不可或缺的两个环节，学思结合、相辅相成，才能

---

① “三清”，指“干部清正，政府清廉，政治清明”。这是党的十八大报告中提出的和谐社会建设的新观点、新要求。

推动道德主体不断提高道德修养境界。二是慎独内省。慎独指在无人监督时也要坚持自己的道德信念，格外小心地检点自己的道德思想和行为，防微杜渐。内省要求以外在的道德原则和规范作为自我省察的标准，不断地对自己的言行进行自我反思，以审视自身言行是否符合规范的要求。三是践履笃行。“行”是一种道德践履活动。个体修身要在道德要求上身体力行，做“躬行君子”。只有通过自己的躬行实践，社会道德规范才会内化为个人品德，外化为个人品行。四是逆境磨志。在艰难困苦的条件下磨炼自己，可以培养担当“大任”的素质和精神。此外，有人把存心养性和为仁由己也作为修身的方法。

(五)关于个体修身的必要性的研究

修身是人的一种普遍需要。“身”就是个人的生命，包括肉体和精神。人为什么要修身？因为每个人的“身”都有缺陷，或者说不够完美，通过修身可以使之更健康、更完善。修身的内容涉及真、善、美，包括智力、躯体等各个方面。每个人都应当思考如何活得更有价值、更有意义，真正体现生命的本质；应当追求道德高尚，即使不能成为圣贤，也应当成为君子。李会钦在《试论孟子的修身学说及其现实价值》一文中，具体谈及了修身的必要性。他认为修身的必要性在于：一是人只有好好修身，才能同禽兽区别开来。修身就是保持人性、贬抑兽性的根本方法。修身的过程就是培养美好品德、加强思想道德建设的过程，做到“以仁义为本，以礼智为范”，才能获得做人的资格，成为具有真正意义的大写的“人”。二是人只有好好修身才能做人。修身的过程就是在保有善端的基础上，扩充善端，践行仁道，成为“君子”、“圣人”。于此，才能做到外事功于社会，内敬养父母，于己则能安身立命。三是修身乃齐家治国之本。人修身的目的不仅仅是使人性远离动物本性，得以立身做人，更为重要的是它还是人们实现“齐家、治国、平天下”的必由之路。

二、修身思想研究的缺憾

对于修身的研究，还是比较充分的，也有很多的成果。但是让人感到遗憾的是，这些研究大都是站在儒学、德育学和伦理学角度展开的，是有关修身点点滴滴的积累。也有专门谈修身方面的书籍，但是已经面目全非，和传统的修身观念相差甚远。站在德育的角度来探讨修身问题，引导学生如何修养道德，涵养德性，最终提升德育效果的研究少之又少。这表现在以下几个方面。

(一)学者们对修身的研究主要集中在理论上

研究多集中在修身思想的内容、方法及可行性、必要性等方面，且对修身

的研究多从《大学》阐发，认为修身的出发点和落脚点是“在明明德，在亲民，在止于至善”，修身的阶段是“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”，一致认为《大学》中的“三纲八目”是修身的总纲。

（二）学者们的研究成果对于学校德育借鉴价值不够明显

一些学者提出高校要引导学生修身，阐发了引导学生修身的重要性和必要性，为在高校德育中引导学生修身提供了可行性论证，拓展了高校德育空间，同时也扩充了高校德育资源。但是目前学者们论述主要集中在理论层面，在修身教育的实践上如何引导大学生修身的研究比较少，没有形成一套行之有效的德育模式，所以提供给高校辅导员（班主任）通过修身教育来加强高校德育的可供借鉴的内容几乎空白，在实际操作中他们更不知道如何实施。

（三）目前本《论语》研究修身的文献非常少，还没有提出一套《论语》版的完整的修身体系

《论语》作为记录“至圣先师”的孔子与弟子及再传弟子的对话的语录体经典，其内容一大半都在谈如何修身，研究《论语》可以获得个体修身的至要。通过对《论语》的研究我们可以获得一套完整的孔子版的修身体系：个体修身的目标是培养君子人格，包括良好的道德修养和高尚的道德品质，拥有经世济民的远大志向和成人之美的善良情怀，拥有博学多思、修身不已的意志，具备明辨义利、重义轻利的品格；个体修身的轨迹是知耻、明礼、行仁，知耻是个体修身的基础，明礼是个体修身的标准，行仁是个体修身的归宿，三者构成一个完整的体系，相辅相成，缺一不可；个体修身的方法是自省、自讼、克己、力行；个体修身的途径是立志、博学、重义、诚信、养正。

三、修身是高校德育的需要

修身是中国传统道德教育的核心，是每个人进入社会时拥有良好伦理道德规范的前提条件。修身是把一定的道德意识、道德品质根植于人们的内心，变为他们的生活信念和行为习惯，其实质就是使人培养自己的君子型人格，以提高自我精神境界，从而成为一个品格高尚的人，最终使自己的道德达到至善境界。我国实行改革开放后，物质财富得到了极大的丰富，然而精神财富却相对匮乏，引导大学生修身以完善他们的道德品格成为时代发展的需要。

（一）开展修身教育是改善大学生思想道德现状的需要

人是理性存在物，修身是人作为理性存在物开展活动的具体体现，本质是

以特定文化进行自我启蒙、自我规范、自我完善的理性活动，强调人的思想和行为及相关的道德规范应建立在理性基础上。人们修身是为了成就“文质彬彬”的谦谦君子和“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的伟丈夫，涵养“正其谊不谋其利，明其道不计其功”(《汉书·董仲舒传》)的心态，培育“见得思义”、“以义制利”的合理义利观，追求高尚的道德境界。大学生作为社会上具有较高文化层次的群体，从总体上来说主流是好的，大多数大学生的道德素质较高，精神风貌也是积极健康、追求向上的。但随着大学生中独生子女的不断增多，部分家庭或多或少在教育上存在的一些欠缺，以及长期以来应试教育的影响，使他们过于崇尚自我，而往往忽视个体道德意志的养成。同时，时代在发展，当代大学生的思想个性也在发展，在这样一个开放性的社会里，日新月异的新事物、新思想不断冲击着大学校园，青年大学生的思想和行为不可避免地会受到整个社会的转型与变迁的影响。他们虽身处象牙塔内，却时刻关注着社会的变迁，对新鲜事物、新观点、新思潮等极为敏感，同时也最容易感到困惑，容易冲动，思想偏激，导致非主流价值观念长驱直入。比如他们对社会投以较多的关注，在具体事情上社会责任意识又较差；追求现代生活方式，对灯红酒绿的生活非常向往，但缺乏应有的现代文明意识；具有较强的可塑性，但又极易受不良风气的影响；具有较强的参与意识，但社会公德意识弱，在个人利益需要服从集体利益、社会利益时，缺乏正确的价值观；道德认识与分辨是非能力较强，但道德践履、从善改过与发扬传统精神的能力较弱等。现实摆在我们面前，大学生在基础文明方面存在着带有普遍性、严重性、负面性、根本性的问题。在大学生群体身上表现出来的种种矛盾中，知(理论)和行(实践)是其中的主要矛盾，而矛盾的主要方面则是行(实践)做得不够。所以，高校必须从提高大学生的基本道德素质入手，力倡“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，大力加强以实践为本质特征的修身教育。

(二)大学生修身教育是我国精神文明建设的需要

改革开放的不断深入，市场经济的发展，必然会反映到意识形态领域，引起人们思想观念的深刻变革，开拓精神、竞争意识、民主意识、自立意识、效益意识等具有积极意义的观念开始为人们所接受。然而，处于世界市场之中的我们受到以资本主义国家为主导的经济全球化趋势的影响，伴随着转型期社会生活的纷繁复杂和生活方式的多样化，随之而来的还有各种消极思想的冲击，个人主义、利己主义、拜金主义以及享乐主义等消极腐朽的价值观念重新滋生，卷土重来。转型期社会的急剧变化反映在人们的思潮中，最深刻的就是

在某一时期、某种程度上出现一定的道德危机，社会价值规范呈现出多样化、复杂化的特点，部分传统价值观与现代价值观、单个民族国家的价值观与某些全球价值观之间不可避免地产生矛盾和冲突。面对道德规范的失常与无所适从，面对价值取向的多元化，面对多种价值观念的冲突导致的人们在道德选择上的困惑，社会尤其需要一种积极的价值观来引导人们的思想，客观上要求政府在抓好物质文明建设的同时必须抓好精神文明、政治文明、生态文明建设。邓小平同志多次强调：贫穷不是社会主义，道德水准低下也绝不是社会主义。社会主义精神文明是社会主义建设好坏的一个重要特征和指标，精神文明重在建设，在不断实践的过程中得到完善和发展。其中，思想道德建设作为精神文明建设的核心，决定着精神文明建设的方向，要肩负起自己思想价值导向的重要使命。精神文明建设必须做好舆论宣传引导工作，通过整体调控，力求形成一个积极向上、文明健康的外部环境，真正实现"以正确的思想引导人，以高尚的精神塑造人，以优秀的作品鼓舞人，以科学的理论武装人"，提高全民族的思想道德素质，引导广大人民群众树立正确的世界观、人生观、价值观。

青少年是社会主义事业的建设者和接班人，反映着一个民族的精神气质，人们常常从一个社会青年群体的道德状况透视出整个社会、国家和民族的思想道德水准。因此，青少年必须成为我们精神文明建设的重点对象。党的十四届五中全会指出："精神文明建设的根本任务是，培育有理想、有道德、有文化、有秩序的社会主义公民，提高全民族的思想道德素质和科学文化素质。在全面提高人的素质的过程中，特别是要把提高青少年的素质作为工作重点。"

社会道德文明的程度是与个人道德自觉意识相统一的。道德教育的客观效果也应以推动个人道德品质的培养和升华为准绳。当今社会物质文明发展较快，但精神文明相对比较滞后，现实生活中表现比较明显的是：整个社会公德水准不高，广大公民没有很好地传承传统道德规范，缺乏加强修身的意识和自觉性。而"社会公德在维护公众利益、公共秩序，保持社会稳定方面起着积极作用，成为公民个人道德修养和社会文明程度的重要表现"[①]。随着《公民道德建设实施纲要》的出台，以"爱国守法，明礼诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献"为基本道德规范，以社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德为主要内容的群众性公民道德建设活动现在在全社会得到广泛开展。这是社会主义先进文化建设的重要部分，也是加强社会主义精神文明建设、实施"以德治国"

① 中共中央：《关于印发〈公民道德建设实施纲要〉的通知》，中发[2001]15号。

方略的重要举措。

今天的中国，正处在一个建设中国特色社会主义的新时代，一个建设社会主义市场经济的新时代，一个新旧观念和行为相互激荡碰撞乃至矛盾冲突不断的新时代。这个时代比历史上任何时期更需要德性来把关，这一点已越来越被企事业等用人单位和人才市场、人才交流中心所重视。因此，对于新世纪的一代青年学生来说，注重修身涵养德性意义特别重大。分析一下当代大学生的思想道德状况，我们就不难得出结论：培养跨世纪的“四有”新人，迫切需要加强大学生修身教育。

（三）解决传统德育工作中的问题需要修身教育

早在1957年，毛泽东同志就强调指出：我们的教育方针，应该是使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。邓小平同志指出，要把受教育者培养成为“有理想，有道德，有文化，有纪律”的“四有”新人。江泽民同志明确提出把“德育放在首位”。胡锦涛同志则提出把受教育者培养成“德智体美全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人”。然而受应试教育的影响，学校教育过于强调对知识的传授。加上经历了十年内乱，在恢复高考之后，人民对知识的渴望使得无论教育者还是受教育者在思想观念上都自觉不自觉地向智育方面倾斜。德育——这一理应处于首位的、最重要的部分要么被大大忽视了，要么在实际工作中被形式主义所取代或者存在着这样那样的问题。主要表现：一是在德育内容上，重“大德”轻“小德”。德育成了政治教育，着重于政治立场、政治方向、政治态度、世界观等宏观上的引导，在道德价值的传承上过于学术化和崇高性。其结果是个体道德品质、人生修养、遵守行为规范等微观上的教育被轻视了，忽视了日常生活中道德价值问题的传授和实践。二是在理论与实践上，重灌输轻实践。学校作为知识传承的场所，重理论说教而轻亲身实践，忘记了“生活即教育”的思想。“大德”往往具有较强的理论性，必须通过具体的“小德”才能体现和落实。如果舍弃了基础道德和表层道德理论，只剩下没有根基的空洞的、抽象的、高深的德育理论，其结果就是导致大学生在讲大道理时头头是道，在实践中却不知道如何做人的道理，缺乏最起码的文明礼貌和道德修养。另外，由于传统学校教育关注的只是通过机械地灌输完成德育的过程本身，把德育视为单向的

活动，从而把德育过程看成单向的外铄过程，德育过程与品德内化分离[①]，忽视了德育通过实践不断地内化道德知识和社会规范以涵养高尚的道德品质的本质属性。修身作为一种个体活动，十分强调个体在道德涵育过程中的主体作用。道德内化必须是个体在实践中锻炼才能完成。

① 参见白先同：《教育心理学教程》，广西师范大学出版社 1992 年版，第 88 页。

第一章 《论语》修身思想的德育价值

仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣。

——（春秋）孔子

第一节 怡情养性促进心理健康

“修己以敬”是指通过修养自己的身心，引导内心保持平和、诚敬，促进自我身心和谐。修养身心的价值，首先就在于个体在修身的过程中通过道德的滋润和陶冶，升华自己的情感，从而使自己的内心保持一个平和而相对稳定的心理状态，并能随时因环境的改变而调整自己的心理情绪，确保个体心理健康。

一、修身引导个体端正心态

修身的过程其实就是一个逐步端正心态的过程。它包括三方面的内容：一是心态要宽，即宽心；二是心境要诚，即诚心；三是心语要净，即净心。只要在宽心、诚心、净心等方面做足了功课，就一定能达到端正心态的目的。《礼记·大学》中说：“所谓修身在正其心者，身有所忿懥，则不得其正。有所恐惧，则不得其正。有所好乐，则不得其正。有所忧患，则不得其正。心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。此谓修身在正其心。”这段话明白无误地告诉我们，个体修身的过程就是正心的过程，如果个体内心充满恐惧，或夹杂好恶的情感，或处于忧患之中，都不可能拥有正确的心态，如果内心恍惚将不能有效感知周边的事物，这些都是修身以端正心态之大忌。

(一)《论语》在心态上主张宽心

宽心,就是把心态放宽,或者说个体要有宽广、宽大的处事心态。正如古人云:“心底无私天地宽”、“宰相肚里能撑船”。如果一个人拥有宽广的心态、博大的胸怀,那么他将像弥勒佛一般“大肚能容,容天下难容之事”。

《论语》在心态上的宽心主要表现在以下几个方面:一是去愤制怒以宽心。《论语》修身强调不要因逞一时之强、泄一时之愤而不顾一切,以至于忘记了君子必须遵循的道德标准,招来不必要的祸患。《论语·颜渊》载:“樊迟从游于舞雩之下。曰:‘敢问崇德、修慝、辨惑?’子曰:‘善哉问!先事后得,非崇德与?攻其恶,无攻人之恶,非修慝与?一朝之忿,忘其身,以及其亲,非惑与?’”樊迟向孔子请教如何提高自身德性,消解无谓的隐患,辨别是非曲直以保持清醒的认识。孔子用反问的形式给出了肯定的回答。他说道:“先努力工作,然后再问收获,不就是在培养优秀品德吗?对自己多查找缺点与不足,对别人的缺点不要戴有色眼镜来挑剔,不就是消除了可能存在的隐患吗?为发泄一时之怨恨与愤怒,拿着自己的身家性命去以身犯险,以至于在祸及自身的同时,还殃及自己的亲人,不是在犯糊涂吗?”《论语》中“崇德、修慝、辨惑”三方面的修心要诀非常值得我们认真学习。他要求我们在社会生活中必须做到三点:一是凡事先人后己,将心比心,多为他人考虑;二是严于律己,宽以待人,少批评,少指责,少抱怨,真诚交流、沟通以化解人际矛盾;三是有效控制情绪,善于制怒,不要因为逞一时之强、泄一时之愤、发一时之怨而不顾一切、任性妄为,更不能因一时之怒而做出违法乱纪之事,以免“城门失火,殃及池鱼”,让至亲之人也因为你的冲动而蒙受祸难。

二是心态适中以宽心。《论语》修身主张涵养“不怨天,不尤人”的心态,达到宽心的目的。孔子在周游列国的十四年时间里,始终没有一个诸侯国为他提供一个一展抱负的平台,反而是到处受困,但他说:“我不抱怨上天,也不责备他人,学习切身的知识而通达天理。世界上能够真正了解、体谅我的心境的大概只有在上面的苍天了。”[①]借用孟子的话来说便是“古之人,得志,泽加于民;不得志,修身见于世。穷则独善其身,达则兼善天下”(《孟子·尽心上》),有了这样的心态总能感受到天地之宽广,便能把困扰己身的抑郁情绪予以合理的疏导、化解,让内心感到无比宽慰与快乐。《论语·学而》开篇说:“学而时

---

① 参见《论语·宪问》:“子曰:‘莫我知也夫!’子贡曰:‘何为其莫知子也?’子曰:‘不怨天,不尤人,下学而上达。知我者其天乎!’”

习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”这里孔子反复告诫学生说：“学到了知识把它运用于实践中解决问题，这是一件无比愉快的事情；有志同道合的朋友从远方来与你探讨心得、交流看法，共同提高，这也是一件无比快乐的事情；别人由于不知晓我的各方面能力不给我提供施展抱负的机会，我并不会因此而怨恨他，这样的行为是真君子的做派。”这里谈了君子培养良好心态的三个方面：一是学以致用、活学活用，解决社会生活中所遇到的问题，排除干扰；二是交友取乐，以友辅仁，在相互勉励中共同进步、共同提高；三是不苛责于人，寻找最大公约数，与邻为伴、与人为善。从善学会用而心悦、交友得乐而心悦、不苛责于人且不愠的行为过程中，君子德行一点点培养而成，心态自然而然就放宽了。

三是心中快乐以宽心。孔子主张通过三种有益的快乐途径来宽心。在《论语·季氏》中，孔子说：“益者三乐，损者三乐。乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友，益矣。乐骄乐，乐佚游，乐宴乐，损矣。”孔子认为：“对人身心健康有益的快乐有三种，对人身心健康有损的快乐也有三种。以得到礼乐的调节为快乐，以称道别人的长处为快乐，以拥有许多贤德的朋友为快乐，那就是有益于身心的快乐。把骄纵肆意当作快乐，把安闲游荡当作快乐，把纵欲宴饮当作快乐，那是有损于身心的快乐。”礼乐可以陶冶情怀，舒缓释放压力；称颂赞赏别人的长处，可以从中获得感悟，得到满足；贤德的朋友给予的是鼓励、鞭策，促使你奋发有为，事业成功当然会让你感到心灵宽慰。可以说，一个人在社会生活中善于寻找对保持身心健康有益的三种快乐，即使处在枯燥乏味中也能发现“孔颜乐处”以自得其乐，才能感受到真正的快乐。这样的快乐，才是一种符合身心健康发展的发自内心的愉悦，乐而有节的快乐才符合中庸之道。

（二）在心境方面，《论语》主张诚心

诚心，就是内心真诚，没有杂念，即诚心诚意的简称。凡事抱着至诚之心、虔诚之意，一心一意、全力以赴地去做，就是诚心。

《论语》在诚心方面的主要内容有：一是涵养“五德”和“五美”以诚心。端正心态，就是要做到心地纯正，毫无邪念，借用孔子对《诗经》的评价的话来说，即“《诗》三百，一言以蔽之，曰：‘思无邪’”（《论语·为政》）。孔子以涵养“温、良、恭、俭、让”五德之心来潜行布道，以示自己的诚心诚意，所以时人愿意向他

讨教、咨询。“子禽[①]问于子贡[②]曰：‘夫子至于是邦也，必闻其政。求之与？抑与之与？’子贡曰：‘夫子温、良、恭、俭、让以得之。夫子之求之也，其诸异乎人之求之与！’”（《论语·学而》）子贡盛赞孔子，认为孔子周游列国时由于其具有“温和、善良、恭敬、俭朴、谦让”五种道德心，且品行高洁，不为五斗米折腰，为各国的君主或大夫所尊敬，都愿意向他讨教政事，这是一般人不可能有的礼遇。孔子还主张为政者通过“五美”来端正心态。《论语·尧曰》中记载：“子张[③]问于孔子曰：‘何如斯可以从政矣？’子曰：‘尊五美，屏四恶，斯可以从政矣。’子张曰：‘何谓五美？’子曰：‘君子惠而不费，劳而不怨，欲而不贪，泰而不骄，威而不猛。’子张曰：‘何谓惠而不费？’子曰：‘因民之所利而利之，斯不亦惠而不费乎？择可劳而劳之，又谁怨？欲仁而得仁，又焉贪？君子无众寡，无小大，无敢慢，斯不亦泰而不骄乎？君子正其衣冠，尊其瞻视，俨然人望而畏之，斯不亦威而不猛乎？’子张曰：‘何谓四恶？’子曰：‘不教而杀谓之虐。不戒视成谓之暴。慢令致期谓之贼。犹之与人也，出纳之吝，谓之有司。’”孔子所说的为政者“尊五美，屏四恶”是为政的心态，这种心态就是中正合和的心态。

二是内省以诚心。通过对内自我省视，发觉不足，全力改正，可以做到内

① 陈亢（约前511～前？年），字子禽，又名原亢，孔子学生，春秋末年蒙城人。他18岁入孔门，后随孔子到卫国，以儒士身份，留在卫国做了官。陈亢为宰时，施德政于民，颇受后人好评。其兄死，反对家人殉葬。明代学者顾龙裳游蒙城清燕堂时，写有《公堂清燕》诗：“缅想鸣琴治邑时，雍容雅化坐无为。”以颂扬陈亢。北宋大中祥符元年（1008年）宋真宗赠封孔子为“玄圣文宣王”，陈亢同时被赠封为“南顿侯”；明嘉靖九年（1530年），明世宗封孔子为“至圣先师”，陈亢被陪祀于孔庙。

② 端木赐（前520～前446年），复姓端木，字子贡，孔子学生，春秋末年卫国人。孔子的得意门生，位列孔门十哲，“受业身通”的弟子之一，孔子曾称其为“瑚琏之器”。子贡在孔门十哲中以言语闻名，利口巧辞，善于雄辩，且有济世才干，办事通达，曾任鲁国、卫国之相。子贡善货殖，曾经经商于曹国、鲁国之间，富致千金，为孔子弟子中首富，后世有人奉之为财神。“端木遗风”指子贡遗留下来的诚信经商的风气，其“君子爱财，取之有道”之风，为后世商界所推崇。

③ 颛孙师（前503～前？年），字子张，孔子学生，春秋末年陈国阳城人。出身微贱，且犯过罪行，经孔子教育成为“显士”。虽学干禄，未尝从政，终身从事教育。孔子死后，独立招收弟子，宣扬儒家学说，是“子张之儒”的创始人。子张之儒列儒家八派之首。

心真诚。曾子[①]曰："吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？"(《论语·学而》)修身个体应当根据自身的实际情况进行反省，使自己做到日新日进，每天进步一点点，便会达到"苟日新，日日新，又日新"(《礼记·大学》)的效果，经过日积月累的自我反省，在量变过程中最终实现质变，达到心态无比诚敬的境界。孔子要求对言行举止的内省要做到不疚，无所忧惧。《论语·颜渊》记载："子曰：'内省不疚，夫何忧何惧？'"正如俗语所云："为人不做亏心事，半夜不怕鬼敲门。"此言道出修心三要：一要多内省，及时修正言行；二要不做亏心事，避免内心经受煎熬；三要不做授人以柄的事，避免带来忧愁和恐惧。社会生活中能够做到这三点，内心自然会坦坦荡荡、平平静静了，否则内心"长戚戚"的结果是永远无法诚心做人做事。《论语·宪问》中记载："子曰：'君子道者三，我无能焉：仁者不忧，知者不惑，勇者不惧。'"它告诉我们仁者爱人，故无忧愁；智者神清，故不困惑；勇者有胆有识，故无所畏惧。因此，社会生活中涵养仁者、智者和勇者的心态，以不忧、不惑、不惧之心泰然处世，即可达到诚心的目的。

三是全面反思以诚心。"君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。"(《论语·季氏》)"思"，有思考、考虑、思虑、反省等多层意思。其意思是："在日常生活中君子有许多值得思考的地方：观看，要思考是否看清楚；聆听，要思考是否听明白；神色，要思考是否温和；态度，要思考是否庄重；言语，要思考是否忠实于内心；办事，要思考是否认真谨慎；遇到疑问，要思考向别人请教；发怒，要思考由此带来的后患；获取财利，要思考是否符合道义。"以"内省反思"为本，正本清源涵养美德，既是正心的要诀，也是诚心的当然途经。

四是坚定信念以诚心。子张曰："执德不弘，信道不笃，焉能为有？焉能为亡？"(《论语·子张》)自己拥有美德却不能向世人弘扬光大，信仰大道但不专一笃厚，这样的人有与无都无足轻重。"执德不弘，信道不笃"的人，这种人和

---

① 曾参(前505～前435年)，字子舆，孔子学生，春秋末期鲁国南武城人。16六岁拜孔子为师，勤奋好学，颇得孔子真传。他积极推行儒家主张，传播儒家思想。他的修齐治平的政治观，省身、慎独的修身观，以孝为本的孝道观影响中国两千多年，至今仍具有极其宝贵的社会意义和实用价值，是当今建立和谐社会的丰富的思想道德资源。曾子是儒家正统思想的正宗传人，他把孔子的思想和学问悉心传授给弟子，又将孔子的言行整理成《论语》，上承孔子之道，下开思孟学派，对孔子的思想一以贯之。曾子在儒学发展史乃至中华文化史上均占有重要的地位。后世尊奉他为"宗圣"，地位仅次于"复圣"颜渊，是配享孔庙的四配(颜子、曾子、子思子、孟子)之一。

没有道德信仰的人差不多，唯有“执德而弘，信道而笃”的人，才会真正的修德行道。清人李中孚在《反身录》中说：“既宏且笃，方足以任重道远，做天地间大益事，为天地间有关系之人。若不宏不笃，则至道不凝，碌碌无为，无补于世。世有此人，如九牛增一毛，不见其益。世无此人，如九牛去一毛，不见其损。何足为轻重？每读《论语》至‘焉能为有，焉能为亡’。心中不胜惧怕，不胜怅恨，惭平生见道未明，德业未就，恨平生凡庸罔似，于世无补，虚度待死，与草木何异，猛然一醒，痛自振奋，少自别于草木，庶不负此一生。”子夏曰：“博学而笃志，切问而近思；仁在其中矣。”（《论语·子张》）博闻广学而且有坚定的志向，恳切地提出问题而且深入思考，仁德就在这中间了。培养仁德的精神，不仅要“博学”，还要“笃志”，不仅要“切问”，还要“近思”，两者相辅相成，互相促进，相得益彰。

（三）在心语方面，《论语》主张净心

心语，是指一个人自己内心的对白之语，即一个人自己对自己所说的心里话。它存之于内即为心语，发之于外即为言语。心理学告诉我们，言语与心语相互影响，并进一步影响一个人的行动、习惯、性格和命运。因此，无论对自己说的话，还是对他人说的话，都应得到净化。孔子主张语不乱出，在他看来，良言不仅有利于净化心灵，而且具有不乱心神之效，故不可不慎。“子不语怪、力、乱、神。”（《论语·述而》）孔子不谈论怪异、暴力、悖乱、鬼神等四类事情，避免扰乱心智。从语言与心理的角度来看，就是要使用积极语言，而不使用垃圾语言，从而形成一种良好的语言环境，以免心灵受到不良语言污染。什么是良言呢？圣人之言即为良言。在孔子看来，我们可以通过学习圣人之言形成积极的语言习惯，从而达到净心的目的。“君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言。小人不知天命而不畏也，狎大人，侮圣人之言。”（《论语·季氏》）孔子以君子和小人为例，讨论了以敬畏为主的修心的要点：畏天命，畏大人，畏圣人言者为君子；不畏天命，不畏大人，不畏圣人言者为小人。修心，当学圣人之言，行君子之行，剔除私心杂念，净化心灵。

二、修身引导个体培养适应力

心理适应是主体对环境变化所做出的一种反应，人们生活的环境处于不断地变化中，因此每个人都存在心理适应问题，都会产生不断适应新环境的需求。可以说，适应能力是个体生存与发展的必备能力。心理适应的内部机制是同化与顺应的平衡，同化是指将客体纳入主体已有认知结构或行为模式的

过程，顺应则是指调整原有的认知结构或行为模式以适应环境变化的过程。在环境适应力的培养上，《论语》引导个体修身的办法是：

（一）能力修为上做到“君子不器”

“子贡问曰：‘赐也何如？’子曰：‘女，器也。’曰：‘何器也？’曰：‘瑚琏也。’”（《论语·公冶长》）子贡认为自己道德学问比较突出，有些沾沾自喜。孔子察觉后批评子贡如同祭祀用的酒器“瑚琏”，教导他作为君子不能像器皿一样，只有固定的用途。言外之意就是要子贡多学本领，增长才干，使内心具有很强的适应能力、承受能力，不论在什么时候，处在什么环境，遇到什么情况，都能正常发挥甚至超水平发掘出自己的潜能和智慧，应付和处理好各种预料之中和意料之外发生的事情，通过调整心态达到以不变应万变的可能。正是在孔子的教导下，子贡发愤图强，在言语科博得一席之地，成为出色的外交家。[①] 子贡除了学业、政事出色外，还在理财经商上有着卓越的成就，被后人奉为财神。《论语·先进》载“回也其庶乎，屡空。赐不受命，而货殖焉，臆则屡中”，意思是说颜回在道德修为上差不多完美无缺了，但却穷得叮当响，连吃饭都成问题；而子贡却不安守本分，喜欢猜测市场行情，且每每猜对，在买东卖西的过程中财富如滚雪球般越积越多。对此《史记·仲尼弟子列传》亦载：“子贡好废举，与时转货资……家累千金。”套用现在的流行语，子贡有几把刷子，所以能够适应不同的社会环境，闯出一番新天地。大学生也应该像子贡一样，拥有诸多的本领，这样才能在竞争中脱颖而出。

（二）要有忍让之心

对一些不顺利、小挫折要善于忍让、忍耐，以顾全大局，避免出现“一招不慎，满盘皆输”的困境。以“穷则独善其身，达则兼善天下”的心境来融入社会生活，应对生存环境的挑战，做到“邦有道，危言危行；邦无道，危行言孙”（《论语·宪问》），实在没有办法、被逼无奈才考虑“道不行，乘桴浮于海”（《论语·公冶长》），以此来解脱不良环境带给自己的伤害。孔子在评价颜渊时说：“用之则行，舍之则藏，惟我与尔是夫！”（《论语·述而》）也就是说，一个人在被世人理解和接受时，积极利用顺境，大胆地发挥自己的聪明才智，最大限度地有所作为，因为时机稍纵即逝；怀才不遇或者遇到冷落、误解甚至伤害和打击时，

---

① 参见《史记·仲尼弟子列传》：“子贡一出，存鲁，乱齐，破吴，强晋而霸越。”子贡游说列国，保全鲁国之时，摧毁了齐国，又灭掉了吴国。使晋国强大又成就越国称霸。他的周旋，打破了诸侯之间的平衡。十年之内，齐、鲁、吴、晋、越五国的地位各自发生了变化。

要能处之泰然，不为所动、不为所伤，不要愤愤不平、耿耿于怀或者一蹶不振、消沉萎靡。要有"退一步海阔天空"的阿Q精神，用我是社稷之幸、人民之福，不用我是社会之殇、百姓之哀，而不是我个人的悲剧。有此隐忍之心就不会剑走偏锋，做出过激之事。

（三）看淡生活环境

社会生活中，孔子反对过锦衣玉食的奢靡生活，提倡过艰苦朴素的俭朴生活。他说："君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已。"（《论语·学而》）"饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣"（《论语·述而》）。为了弘道，困于陈蔡之间，绝食七日，弟子有病色，孔子依旧弹琴论道，发出"君子固穷"的慨叹。[①] 他对弟子颜回的安贫乐道的行为方式十分钦佩，由衷地称赞颜回，说："贤哉回也！一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！"（《论语·雍也》）从这些画面中，我们深切地感受到"孔颜乐处"无处不在。

三、修身引导个体培养耐挫力

所谓挫折，词典上解释为"压制，阻碍，使削弱或停顿"。在心理学上习惯于把挫折与心理健康联系起来，称之为"心理挫折"，可见，挫折可以理解为一种心理问题，是人对各种各样的内在的、外在的、已存的、突发的或大或小的现象或者问题的一种认识。直面困境、战胜挫折是孔子大力提倡的美德。

（一）要正确认识挫折，做到刚健有为

孔子周游到郑国，与弟子们走散了。有人告诉子贡，孔子在城郭东门看上去"累累若丧家之狗"。子贡急忙赶往东门，远远看见孔子一个人正四处逡巡，寻找失散的弟子。落魄的孔子听了子贡的转述，说："心境确实如丧家之犬，十分着急。"[②]面对挫折，遭人调侃，孔子并没有生气，相反却把它当作一种苦难的磨砺，借以提升自己的心性，以求具备攻坚克难的毅力。对于挫折，一般人会认为这是一种灾难、祸患，闻之色变，更不用说去正视它了。但是孔子认为

① 参见《论语·卫灵公》："在陈绝粮，从者病，莫能兴。子路愠见曰：'君子亦有穷乎？'子曰：'君子固穷，小人穷斯滥矣。'"

② 参见《史记·孔子世家》："孔子适郑，与弟子相失，孔子独立郭东门。郑人或谓子贡曰：'东门有人，其颡似尧，其项类皋陶，其肩类子产，然自要以下不及三寸，累累若丧家之狗。'子贡以实告孔子。孔子欣然笑曰：'形状，末也。而谓似丧家之狗，然哉！然哉！'"

这是一种磨炼，是对人意志品质的锻炼。大学生要珍惜这样的锻炼机会，因为逆境造就人才。心态良好，挫折也就不像想象中那么可怕；相反，挫折过后，你会觉得那是一种人生历练，是另外一番乐趣。须知“四时行焉，百物生焉”（《论语·季氏》）的规律不会以人的意志为转移，无论面临什么样的状况，四季照常运转，万物照样生发。《周易》说：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”天无时无刻不在运动，且刚健强劲，相应地，君子处世，也应像天一样，刚毅坚卓，发愤图强，永不停息；大地的气势敦实和顺，君子应像大地一样不断涵养、厚实美德，承载、孕育万物。个体在社会生活中拥有自强不息的毅力，厚德载物的胸怀，才能直面困境，战胜挫折，成就事业。诚如孟子所言：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”（《孟子·告子下》）提醒世人尤其是那些胸怀大志而抱负暂未得到施展的人，要想担当大任开创伟大的事业，对于道德规范不仅要身体力行，还要能自觉地接受各种残酷环境的磨炼和艰难挫折的考验。只有这样，才能在实践中获得卓越的才能，一旦时机成熟就能鲲鹏展翅，一跃千里，做出一番轰轰烈烈的伟业。

（二）树立“遭遇挫折是正常的”的挫折意识

很多人遇到挫折后，不是及时地想办法解决它，而是一味地抱怨，自责，发牢骚，怨天尤人。殊不知，把挫折当成一种压力，一种苦难，这样只会使自己的情绪更加错乱，使挫折更大程度地伤害自己。应该认识到，人的一生不可能是一帆风顺的，不可能没有一点坎坷曲折，否则就不正常了，要明白出现挫折是正常现象，就像吃饭睡觉一样平常，当挫折发生时，要么享受它，要么改变它，要么接受它。孔子一生经历了无数的挫折，幼年丧父，弱冠丧母，这是常人无法承受之痛，孔子却以此激励自己增长自身才干，在论及此事时说：“吾少也贱，故多能鄙事。”（《论语·子罕》）孔子率弟子们周游列国之时，有一次让子路向旁人打探过河的渡口，遭到隐士的一顿抢白。孔子叹息说：“人是不能与鸟兽生活在一起的，我不同这世上人在一起，还同什么在一起呢？不正是由于天

下无道，才要我们来努力治理吗？假若天下有道，我孔丘就不会来改变它。”①英国著名儿童心理专家卡特邦奇曾经说过：“过于幸福的童年常常会造成不幸的成年。很少遭受挫折打击的孩子，长大后会因为不适应环境和复杂多变的社会而深感痛苦。”所以，面对挫折，如果是保有平常心的人，心态就是平静的，他会把它视为自己人生中必经的历练，以“兵来将挡，水来土掩”的心态对待之，可以把挫折的负面影响降到最低点，并且越挫越勇，能力、本领得到升华，最终开创出属于自己的一片新天地。

第二节　明礼行仁成就道德人格

《论语》建构的道德内容真可谓博大精深，涉及社会生活的各个领域。有人把它概括为个人美德、家庭美德和处世美德，其中处世美德包括社会公德、职业道德。在《论语》中，孔子所倡导的美德有：仁义礼智、孝悌忠信，守死善道、克己复礼，杀身成仁，舍生取义，见危致命、见得思义，以直报怨、以德报德，见义勇为、见贤思齐，君子固穷、安贫乐道，己所不欲、勿施于人，己立立人、己达达人，和而不同、从容中道，毋意毋必、毋固毋我，讷言敏行、闻过则迁，发奋忘食、乐以忘忧，博学笃志、切问近思，学而不厌、诲人不倦。② 这些美德经过两千多年的不断传承，已经深深根植于中华民族的骨髓里、血液中，是有别于其他民族的特有“元素”。《论语》修身思想所追求的道德境界，在当今社会依然熠熠生辉，犹如一座灯塔在黑暗中闪烁着耀眼的光芒，为高校德育实践指明了方向和前进的道路。

一、修身是道德完善的必经途径

纵览古今中外，只有那些心怀“博施于民而能济众”的高尚的人文情怀的人，才能造福于社会、造福于人民。孔子身后流芳百世，被尊为“万世师表”，只

---

① 参见《论语·微子》：“长沮、桀溺耦而耕，孔子过之，使子路问津焉。长沮曰：‘夫执舆者为谁？’子路曰：‘为孔丘。’曰：‘是鲁孔丘与？’曰：‘是也。’曰：‘是知津矣。’问于桀溺。桀溺曰：‘子为谁？’曰：‘为仲由。’曰：‘是鲁孔丘之徒与？’对曰：‘然。’曰：‘滔滔者，天下皆是也，而谁以易之？且而与其从辟人之士也，岂若从辟世之士哉！’耰而不辍。子路行以告。夫子怃然曰：‘鸟兽不可与同群，吾非斯人之徒与而谁与？天下有道，丘不与易也。’”

② 参见李翔海：《生生和谐——重读孔子》，四川人民出版社1997年版，第128页。

因他是完美道德的化身；秦桧死后遗臭万年，永世跪在风波亭，缘于他生前没有道德操守陷害忠良。孔子坚信完善自身德行就必须不断地修养身心，使自己达到至诚至善至仁的境界。当前高校要培养德智体美全面发展的大学生，使他们成为社会主义事业的合格建设者和可靠接班人，就必须引导大学生修养身心，涵养美德。《论语》修身提倡：一是“过则勿惮改”。每个人都会犯错，即便是圣人也概莫能外，所以不要害怕犯错误，不要害怕改正错误时被人发觉。要乐于接受别人的批评，要勇于改正自己的缺点，纠正自己的错误。社会生活中修身个体千万不要为了掩饰过错而坚持“过而不改”，不要为了粉饰缺点而采取“有过必文”，否则将永远都不可能提升自己的德性。二是“不贰过”。终生无过的圣人是没有的，能够不犯相同的过错，做到“前事不忘，后事之师”，在“吃一堑，长一智”的过程中不断总结经验与教训，修正并指导自身言行就可以了。三是“自省内讼”。无论何时何地都能做到“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”(《论语·里仁》)，时刻想着修养自身德性并向贤达人士看齐，发现别人的缺点与不足就自我反省并加以改正。这种“有则改之，无则加勉，择善而从”的做法无疑是提高德行的最佳路径。四是时刻怀着“戒”“畏”心理。只有内心做到“戒色、戒斗、戒得”和“畏天命、畏大人、畏圣人之言”，才会处事合宜。大学生修身坚持以上四点，德性将不断得到提升，这样他们考上公务员步入仕途后才会“权为民所用，情为民所系，利为民所谋”，才能坚持做到“常修为政之德、常怀律己之心、常思贪欲之害”，才能把握“为民务实清廉”的精髓，不做违背党纪国法之事。

为什么个体道德完善必须要走修身之途呢？“性相近也，习相远也”告诉我们，一个人美好的德行并不是先天拥有的，而是后天学习造就的，也就是说个体必须在后天实践中不断提升道德境界。这便是修身思想对社会有序性建设的特殊贡献。

（一）修身可以帮助个体张扬人性，摆脱兽性

孔子认为人性向善，本性相差无几。只要真心诚意地致力于完善自身的道德品行，就一定能收到很好的修身效果，即所谓“仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣”(《论语·述而》)。修身过程就是一个人保持人性，发掘善端，充实仁心，克制欲望的过程。孟子说：“恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。恻隐之心，仁也；羞恶之心，义也；恭敬之心，礼也；是非之心，智也。”(《孟子·告子上》)每个人都有恻隐之心、羞恶之心、辞让之心和是非之心，这是人与生俱来的本性，也是人与动物相区别的标

志。大学生通过修身涵养美德其实就是不让人的本性被恶念、贪欲所蒙蔽，而是充分发掘善端，张扬美好人性，在社会生活中遵循“仁义礼智”的道德规范，做到“义路上勿止步，欲路上勿染指”，从而彰显出人之为人的高尚德性。

(二)修身才能好好做人

一个人要严格把握做人的基本准则，不断培养自己的善端，使自己的德性得到光大，把自己的仁心善举在社会生活中加以大力推广，促进社会风气的不断好转，做有益于社会的君子。按照曾子的说法，士人不可不志向远大，意志坚毅，因为他们肩负着重大的历史使命，完成它要走一辈子的人生路。把实行“仁道”作为自己的责任，难道还不够重大吗？奋斗终生，死而后已，难道路程还不够遥远吗？从中我们可以知道，人的一生，是荣是辱、是福是祸，是高尚还是龌龊，取决于个体内心的自觉修养。修养好的人，由于能很好地融入社会，为他人所悦纳，故能够有所作为，做出成绩。他们由于在社会生活中遵循礼，奉行“己欲立而立人，己欲达而达人”和“己所不欲，勿施于人”的行为准则，在成仁成义、达己达人的过程中，许多的荣耀便不求而至。《论语·学而》载：“子禽问于子贡曰：‘夫子至于是邦也，必闻其政。求之与？抑与之与？’子贡曰：‘夫子温、良、恭、俭、让以得之。夫子之求之也，其诸异乎人之求之与！’”孔子所到之处，各国政要都向他咨询政事，说的就是这个道理。可以说，大学生修养身心，可以达到内强素质、外塑形象之目的，把社会道德规范内化为自身德性，外化为自身品行，辐射到社会，社会主义和谐社会的蓝图将早一天绘就。

二、修身是道德完善的内在需要

孔子在引导弟子修身上十分重视调动学生的主观能动性，发挥其主体作用，培养其道德自觉性。所谓道德自觉性，就是使道德行为产生于内心的主动，而非外力的强制。学生的道德行为必须以自觉、能动为基础，才能牢固和持久。士大夫道德修养的提高，学识和才能的获得完全依靠自己的自觉，如果依赖于外界的强制力，时刻需要别人的提醒与督促，那将是“朽木不可雕也，粪土之墙不可圬也”(《论语·公冶长》)，只能是“烂泥扶不上墙”的阿斗。[①] 孔子

---

① 阿斗，即刘禅(207～271 年)，为蜀汉后主，字公嗣，小名阿斗。刘备的长子，母亲是昭烈皇后甘氏。相传刘禅的母亲甘夫人曾经夜梦仰吞北斗而怀孕，所以刘禅有了“阿斗”这个小名。三国时期蜀汉政权第二位皇帝，223～263 年在位。263 年，蜀汉被曹魏所灭，成都城破之时刘禅投降曹魏，被封为安乐公，客死洛阳。后人常用“阿斗”或“扶不起的阿斗”来形容庸碌无能之人。

认为，弟子在社会生活中是否能够实践和获得仁德，主要凭借自身修为上的主观努力。孔子说："为仁由己，而由人乎哉？"（《论语·颜渊》）意思是说，个体追求美德完全由自己内心所决定，如果需要别人的监督才会遵循社会道德规范的话那就是伪君子，美德永远不会在他身上出现。这就肯定了道德修养的提升是修身个体对于美德发自内心的自觉。孔子曾说："有能一日用其力于仁矣乎？我未见力不足者。"（《论语·里仁》）这句话明白无误地告诉我们，实践"仁"主要是靠主体的自觉行为。这就肯定了道德修养是大学生的主观能动活动，那么，只要自己"不怨天，不尤人"（《论语·宪问》），一心一意、自觉努力地去追求，就可以得到"仁"，然后向社会推行"仁"。所以，孔子强调学生应以严肃认真的态度，自觉地进行修养以获得"仁"。《论语·宪问》载："子路问成人。子曰：'若臧武仲①之知，公绰②之不欲，卞庄子③之勇，冉求之艺，文之以礼乐，亦可以为成人矣。'曰：'今之成人者何必然？见利思义，见危授命，久要不忘平生之言，亦可以为成人矣。'"从孔子的谈话中，我们可以知道道德完美的个人需要有处世的智慧、廉洁寡欲的修为、刚毅果敢的谋略、多才多艺的技能，还要有见利思义的意识、见危受命的情怀、诚实守信的品德。以上话语揭示：

（一）人无完人，追寻美德需要修身

"知"、"不欲"、"勇"、"艺"、"信"、"义"等美德，不是天生就有的，是后天修来的，即便是道德完美的孔子也说自己"我非生而知之者，好古，敏以求之者也"（《论语·述而》）。修身的过程就是涵养美德的过程，涵养美德的过程就是内化的过程，内化的过程就是模仿的过程，模仿的过程就是学习的过程。正如孔子所说："好仁不好学，其蔽也愚；好知不好学，其蔽也荡；好信不好学，其蔽也贼；好直不好学，其蔽也绞；好勇不好学，其蔽也乱；好刚不好学，其蔽也狂。"（《论语·阳货》）所以说个体即使具有"仁、知、信、直、勇、刚"等六种美好的德性，但如果不注意学习、不注重修身，就无法把握美德之精髓，就会在社会生活中陷入"愚、荡、贼、绞、乱、狂"的尴尬。从中我们可以真切地感受到，要想追求美德，成贤成圣，离开修身那只能是海市蜃楼，可望而不可即，离开了修身将始

---

① 臧武仲，姬姓，臧氏，名纥，谥武，因祭鲁孝公之祀，故尊称其"臧孙纥"，史称"臧武仲"，春秋时期鲁国政治人物。为人足智多谋，能言善辩，常常能面对复杂的局面急中生智，化解矛盾，号称"圣人"。

② 姓孟，名公绰，春秋时期鲁国大夫。为人清静寡欲，清正廉洁，为孔子所尊敬。

③ 卞庄子，鲁国著名的勇士，皇疏说他能够独力与虎格斗。《韩诗外传》卷十记载，卞庄子是个孝子，他的母亲在世时，他随军作战，三战三败，朋友看不起他，国君羞辱他。及其母死三年，鲁国兴师伐齐，他请求从战，三战三获敌人甲首，以雪昔日败北之耻，最后又冲杀70人而告阵亡。

终无法到达美德的彼岸。

(二)身体力行，内化道德规范需要修身

人在社会中立身行事的道德规范，许多人都清楚，然而却因为害怕束缚自由而仅仅是把它当作条条框框，不愿意在社会生活中去真正予以落实。个体修身要把这些道德规范内化为自身具有的品德，就需要身体力行且一以贯之、持之以恒，这需要有坚定的弘道毅力。毅力从哪儿来？从立志行仁道的追求中来。孔子一生，身体力行，他曾说："吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。"(《论语·为政》)孔子在修身过程中，外在的道德规范不断地被吸收、内化，道德境界也随之不断地提升，所以他并没有因为道德规范多而被束缚了手脚，相反却达到了在"从心所欲"的状态下也能够做到"不逾矩"的境界。大学生修身就是要把握"仁"的精髓，像孔子一样身体力行，不断实践美德规范，并从中感受、体悟实践"仁德"所带来的满足，在日常行为举止中都能体现"仁"的规范与要求。

三、修身对道德结构的补偏救弊

如今在青年学生中受科学主义、个人主义、功利主义等思想的影响，存在着重智育、轻德育，重个人、轻集体，重现实、轻理想，重索取、轻奉献，重享乐、轻奋斗的现象。[①] 甚至一些人连最起码的做人都做不好，成为社会关注的焦点。正所谓"一屋不扫何以扫天下"，"不会做人，岂能做事"，用现代汉语来表述，做人是本、是 1，做事是末、是 0，如果没有前面的 1，后面再多的 0 都没有任何意义。生活中做人做事如果舍本逐末，那将是空中楼阁，无从垒起。当前一些人在人生目标、理想追求上也存在唯个人功利是趋的倾向，这与修身思想中"见利思义"、"见得思义"和"义以为上"的思想相违背，让人痛心疾首。国内一些具有远见卓识的学者近几年大声呼吁"要避免培养'人文残疾人'"，"目前社会潜伏着某种人文危机，人文教育已到了非抓不可的时候了"。[②] 西方一些从事教育思想研究的学者也认为，人文素质与科学素质是人生两大支柱，缺一不可，"科学本身无法认识人、知识、道德的价值，它也无法发现生活的真

① 参见邓剑华、陈万阳：《论当代大学生成长中存在的问题与对策》，载《湘南学院学报》2007 年第 4 期。

② 李燕：《要避免培养"人文残疾人"》，载 2002 年 4 月 16 日《光明日报》。

理"[①]。在社会上,道德失范,物欲膨胀,拜金主义、享乐主义、极端个人主义为害日盛,触目惊心。这些问题正在向高校扩张、渗透,如果单靠制度、法律,最多能达到"民免而无耻";如果再辅以道德教化引导个体修身,将会达到"有耻且格",标本兼治。因为儒家修身理论中突出整体利益、义利合宜、戒奢戒贪、公忠爱国、自律内省的观念,对于解决上述问题都具有针对性和实效性。实践一再证明,有了正确的人生追求,提高了做人的品格,就会增强抵御腐朽思想侵蚀的能力。部分大学生在道德方面出问题,并非是对有关道理不明白,有的人甚至比别人知道得更多,讲得更好,但他们没有在道德修养上下真功夫,没有深厚的道德情感和坚强的道德意志,经不起消极因素的腐蚀与引诱,从而滑向堕落的深渊。

(一)借助修身思想所强调的仁,可以补正大学生的恻隐之心

恻隐之心,是指看到别人的不幸,而在自己内心产生的一种同情心。也许人世间一切的善,皆以此为源头。孟子说:"恻隐之心,人皆有之。"然而在社会生活中,部分人已经丧失了恻隐之心,或者说有恻隐之心也不敢流露,突出的案例是在佛山市出现的小悦悦事件。[②] 先后经过的 18 个路人均没有在第一时间施以援手,进行救助。恻隐之心,这原本每人都有的善根,竟然泯灭了,这既是社会的悲哀,也是民族的一大不幸。因为恻隐之心是超越一切的,是无条件的,纯洁无瑕,可惜容易被后天思想所污染。大学生如果没有此善根,怎么期望他将来能够成为好人,肩负时代赋予的使命?引导大学生修身就是要求大学生做仁人,行仁道,做到"仁者,爱人"。那么怎么补正大学生的恻隐心呢?一是要关心自己,让自己身体健康。古人说:故贵以身为天下,若可寄天下;爱以身为天下,若可托天下。毛泽东同志说:"身体是革命的本钱。"不爱惜身体,自己死掉了,补正恻隐之心就成了空谈。连自己都不爱的人,也很难有爱他人之心。二是要"亲亲而仁民,仁民而爱物"。多关心爱护我们至亲的人,如父母兄弟、妻儿子女。然后拓展到身边的人,如亲朋好友、同学同事。最后是"泛爱众",同乡同族,同一个国家,同一个地球,至于宇宙,世间万物。由小及大,努

---

① 陆有铨:《躁动的百年》,山东教育出版社 1979 年版,第 69 页。

② 小悦悦事件,指 2011 年 10 月 13 日,2 岁的小悦悦(本名王悦)在佛山南海黄岐广佛五金城相继被两车碾压,7 分钟内,18 名路人路过但都视而不见,漠然而去,最后是拾荒阿姨陈贤妹上前施以援手,引发网友广泛热议。2011 年 10 月 21 日,小悦悦经医院全力抢救无效,在 0 时 32 分离世。2011 年 10 月 23 日,广东佛山 280 名市民聚集在事发地点悼念"小悦悦",宣誓"不做冷漠佛山人"。

力前行，让爱的光辉普洒人间。也就是说，要像爱亲人一样爱天下的人和物，拥有仁民而爱物之心。三是要淡泊名利。能污染恻隐之心者，不外乎“名利”二字。世人皆有名利心，除非是至公之人，而至公之人，就不是凡人，而是圣人。勿起贪心，勿争小利，与人为善，以慈为宝，杜绝“人不为己，天诛地灭”的私心杂念。

（二）借助修身思想所强调的礼，可以扶正大学生的恭敬之心

恭敬之心是维持人际关系的平衡点，所谓“敬人者，人恒敬之”。《论语·颜渊》中记载：“司马牛[①]忧曰：‘人皆有兄弟，我独亡！’子夏曰：‘商闻之矣，死生有命，富贵在天。君子敬而无失，与人恭而有礼。四海之内皆兄弟也，君子何患乎无兄弟也？’”从子夏的答复中我们可以知道，若时时心存恭敬，处处以礼待人，则于人与人之间的沟通上必然可畅通无阻，人与人之间的关系也融洽如兄弟。恭敬之心，是人心之原态、强身之要义、礼仪之大本。恭敬心的养成，当在日常生活中落实，孔子曰：“居处恭，执事敬，与人忠。虽之夷狄，不可弃也。”（《论语·子路》）如何扶正大学生的“恭敬之心”？关键是要教会他们以礼节制，做到日日恭敬、人人恭敬、事事恭敬，不让恭敬之心有一时一刻的间断。要拿出克服千难万险的勇气，笃行礼制，拥有“一正而天下平”的担当！

日日恭敬，就是要时时刻刻依礼保持恭敬，不仅是与人交往时，独处时更要恭敬。慎独是自我完善的最好方式。一个人在自己独处时或别人无法了解的意念中能保持恭敬，不邪思妄想，意念就会纯净，就不会沾染过多的阴霾尘障，大学生修养道德之心始终明亮，人生的道路自然宽广，收获的福德自然宏大。现实生活中做到这一点并不容易，需要大学生平时多下工夫，修此恒心与毅力，然后一以贯之以成就德行。

人人恭敬，就是无论面对何人都应起恭敬心，不可心生不敬。人之常情是面对成功人士敬意油然而生，面对一般人甚至不善之人心生不敬甚至厌恶之心。其实，我们理性分析一下，恭敬的是他们的本性本心。这些普通人，他们或有优点或有缺点，但是他们都有良善的本性，恭敬他们，会引导他们生起羞愧之心，进而向好的一面看齐。我们可以从孔子对待互乡人中得到启发[②]，要

---

① 司马耕，一名犁，字子牛，孔子学生，为宋国大夫桓魋的弟弟，春秋时期宋国人。《史记·仲尼弟子列传》提到过他，说他“多言而躁”。

② 参见《论语·述而》：“互乡难与言，童子见，门人惑。子曰：‘与其进也，不与其退也，唯何甚？人洁己以进，与其洁也，不保其往也。’”

时刻想到好的一面、善的一面。即使面对不善之人，对于他们犯下的罪过，自然会有法律惩罚。但是，他们也有善的一面，也有一颗本善之心，我们不能因此而放弃他们，更应该多发慈善之心，帮助他们，让他们感受一份由衷的正能量。

事事恭敬，就是不论与我有关还是与我无关的事，都应该保持一份恭敬之心。与我利益相关，恭敬从事那是当然。与我利益无关，更要恭敬从事以避嫌。为什么呢？为人处世，肚量必须放得开。肚量的大小，本质上是其内心的器量大小。如果我们总是以“小我”为出发点来考虑问题，当然会视野受限。想想大千世界，“我”只是沧海之一粟，困在“我”这根绳子上，当然难有大作为。引导大学生尽量放下“小我”，对他人、他人的工作和事业恭敬，那么他们才能更深入地、更广阔地、更自由地参与到这个社会的事务中，扩大视野、增长知识、广结善缘，为他们今后的事业和人生打下坚实的基础。

（三）借助修身思想所强调的耻，可以匡正大学生的羞耻心

“知耻而后勇”是一句日常生活中运用较广的成语，其意是知廉耻后勇于改正自身缺点，或对自己做了错事引以为耻而勇于改正。知耻就会自我反省言行中的过失，是思过改正的一剂良药。“知耻而后勇”，以求不断净化自己的心灵。人人知耻，则正义流行；人人无耻，则邪恶猖狂。一个人可以无知，但不可以无耻，无知可以学习，无耻就会麻木不仁而腐化堕落。耻存则心存，耻丧则心丧。大学生要正确认识自己的不足，正视自己内心的那些软弱、怯懦和丑恶，不搞自我掩盖、自我美化，不隐瞒，不护短，才能奋起直追，做一个真诚而勇敢的人。须知故步自封，只能是失败，破罐子破摔，只能成为别人茶余饭后的笑柄。做错了事不要紧，只要有知耻之心，就会改正错误，就会“不贰过”。面对耻辱，勇者“闻过则喜”而不逃避，敢于直面自己的错误，常思不足，常省己过，常勉其责，常励其志，战胜自我，勇往直前。只有这样，大学生们才“仰不愧于天，俯不怍于民”，临财不贪，临难不屈，激发出改造自我与社会的巨大力量，成就人生的辉煌。

荀子曾说：“不知羞耻，乃不能成人。”朱熹说过：“人有耻，则能有所不为。”要人知耻，须教人知耻，知耻是良知的先导，是千百年来中华美德的结晶。有羞耻心才会有志向、抱负和气节，如果丧失了羞耻心，宁可存“过”而不肯省“己”，宁可损人而利于“己”，就会做出有损于人格尊严的事情。古代的先哲圣贤，历来都把“知耻”视为“立人之大节”、“治世之大端”。大学生应该有“知耻而后勇”的气魄，勇于自我反省，查找不足。大学生要做到知耻而不自弃，尝苦

而不叫苦，敢于承担更大的责任和挑战，激发无限的潜能。要正视现实，承认落后但不甘落后，卧薪尝胆、腾笼换鸟，着力冲破小成即满、小富即安、自我感觉良好的思想牢笼。生活中不攀比，不羡慕奢侈，唯有知耻，才有自尊，方能有所奋进，才能有所作为，赢得尊重，赢得胜利，成就千秋伟业。

第三节　正己宽人建立和谐人际关系

孔子在《论语》中建构的修身思想是在人性趋善的基础上提出来的，目的是维护社会秩序的稳定。因此，《论语》修身思想是引导人们修身以发掘人的善端，使自身言行符合社会道德规范，最终积善成德，成就仁人君子品格。可以说，《论语》修身思想就是引导人们通过修身使自己内心诚敬，做到"修己以敬"，心态平和；进而使社会安定，人民安居乐业，达到"修己以安人"、"修己以安百姓"(《宪问》)的人生境界；最终实现"内圣外王"、"平治天下"，成就"三不朽"[①]的伟业。为达到这些目的，《论语》倡导个体在修养身心的过程中要从严要求，努力克制自己的欲望，约束自身言行，不断修养自身德性，同时还要陶冶自己的性情，培育"仁爱"的本心。如此，个体通过修身在社会生活中与自己、他人、社会和自然和谐共存，从而表现出一种强烈的"爱人乐群"精神。当前正处在社会转型期，道德教育面临的实际问题日益复杂，高校开展修身教育引导大学生修身养性，可以培育大学生高尚的道德情操，和谐相处的人际关系，在创建和谐班级、和谐系部、和谐校园环境中具有无法估量的正面价值。

一、修身是人际和谐的润滑剂

春秋无义战。孔子所处的春秋时期，社会正处在由奴隶制向封建制过渡的大动荡时代，新旧势力争权夺利，社会动乱，礼崩乐坏。诸侯崇尚强权，相互争霸，弱肉强食，"挟天子以令诸侯"。后来社会竟然发展到"陪臣执国命"的地步，为了利益，臣弑君、子弑父的现象时有发生。在当时社会乱象纷呈的大气

---

① 出自《左传·襄公二十四年》："二十四年春，穆叔如晋。范宣子逆之，问焉，曰：'古人有言曰："死而不朽"，何谓也？'穆叔未对。宣子曰：'昔匄之祖，自虞以上为陶唐氏，在夏为御龙氏，在商为豕韦氏，在周为唐杜氏，晋主夏盟为范氏，其是之谓乎？'穆叔曰：'以豹所闻，此之谓世禄，非不朽也。鲁有先大夫曰臧文仲，既没，其言立，其是之谓乎！豹闻之，"太上有立德，其次有立功，其次有立言"，虽久不废，此之谓三不朽。若夫保姓受氏，以守宗祊，世不绝祀，无国无之，禄之大者，不可谓不朽。'"

候下，人人见利而为，见义而不为，没有了是非的价值判断。对于歪风邪气，没有人出面劝导，更没有人出手制止，全部都充当了"德之贼"的乡原。[①] 对此，孔子深感忧虑，他一针见血地指出："德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改，是吾忧也。"(《论语·述而》)为营造良好的社会道德风尚，孔子极力主张整个社会从上至下都要重视自我修养，涵养良好的美德。同时，国家要出台鼓励政策引导民风民俗，劝导移风易俗。孔子担任中都宰时，通过德政的实施把中都治理得"路不拾遗"，通过礼乐教化民风变得淳朴和睦，没有了欺行霸市的商贾，没有了不孝的子民，没有了不贞的妇女，于是"四方则之"前来效法取经。[②] 为什么中都大治呢？这是孔子通过教化引导人们修身的结果。

(一)修身可以充实仁爱之心

孔子认为："人而不仁，于礼何？人而不仁，于乐何？"(《论语·八佾》)一个没有仁爱之心的人，礼对它有什么用呢？一个没有仁爱之心的人，乐对他有什么用呢？在社会生活中，要通过修身把"亲亲之爱"推广到"泛爱众"，进而达到"仁民而爱物"的道德境界。借用一句流行歌词来形容爱心社会，就是"只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间"。由于人人修身，仁爱充满心中，为政者秉公办事，经商者童叟无欺，社会生活和睦相处。这样必将出现"大道之行也，天下为公，选贤与能，讲信修睦，故人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，壮有所用，幼有所长，鳏寡孤独废疾者皆有所养；男有分，女有归，货恶其弃于地也，不必藏于己，力恶其不出于身也，不必为己，是故谋闭而不兴，盗窃乱贼而不作，故外户而不闭"(《礼记·礼运》)的大同社会。引导大学生修身，激发他们内心本有的善端，充实仁爱之心，需要大力涵养忠恕观。《论语·里仁》中记载："子曰：'参乎！吾道一以贯之。'曾子曰：'夫子之道，忠恕而已矣。'"孔子要求弟子涵养忠恕观，其中"忠"是积极意义上的，要求做到"己欲立而立人，己欲达而达人"(《论语·雍也》)；"恕"是消极意义上的，要求做到"己所不欲，勿施于人"(《论语·卫灵公》)。"忠恕观"体现了三个原则：一是独立的主体原则，在承认主体自身价值的前提下将自我价值与他人价值的实现有机统一；二

---

① 乡原：原，通"愿"，"乡愿"指心口不一、伪善欺世的老好人，也就是孟子所讲的"同乎流俗，合乎污世。居之似忠信，行之似廉洁，众皆悦之"、使人难以认清他的本来面目的小人。

② 参见《荀子·儒效》："仲尼将为司寇，沈犹氏不敢朝饮其羊，公慎氏出其妻，慎溃氏逾境而徙，鲁之粥牛马者不豫贾，必蚤正以待之也。居于阙党，阙党之子弟罔不分，有亲者取多，孝弟以化之也。儒者在本朝则美政，在下位则美俗，儒之为人下如是矣。"

是推己及人原则，将主体道德内涵的权利与义务相统一；三是心理感受原则，将主体主观心理感受与外在的伦理规范相统一。综此三者，“忠恕观”将主体价值之实现，立于人的心理基础上，使主体道德权利义务相统一，“成己”与“成人”相统一，且只有在后者完成的前提下前者才算最终完成。引导大学生修身，就是引导他们在社会生活中做到“克己复礼”走仁道，成就仁心仁德。正如孔子所说：“克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉?”(《论语·颜渊》)如果人人在社会生活中修身，内心充满仁爱之心，人与人之间便没有了矛盾，也没有了摩擦，故而能够和睦相处。

(二)修身可以培养良好的为人处世的原则

如上所述，一个人在社会上立足没有仁爱之心不行，因为爱心是人与人交往的基础。拥有了爱心这个基础，要想走得更远，还需要有良好的为人处世准则。现代社会中，商场里一些商户尔虞我诈、坑蒙拐骗，没有诚信可言；官场上某些执政者卖官鬻爵、相互算计，没有和谐共荣；校园里个别同学之间为了鸡毛蒜皮的小事打架斗殴，没有互助共生。这些都是由于当事人没有修身，没有涵养美好的德性，没有提升自身的思想道德境界，没有形成正确为人处世准则，所以感情冲动、意气用事，从而做出了不合天理、不符人伦的事情。《论语·阳货》载：“子张问仁于孔子。孔子曰：‘能行五者于天下为仁矣。’请问之。曰：‘恭、宽、信、敏、惠。恭则不侮，宽则得众，信则人任焉，敏则有功，惠则足以使人。’”这里孔子所说的“恭、宽、信、敏、惠”是人的五种德性，也是为人处世的五种原则。“恭”是待人恭敬，做人庄重；“宽”是待人宽容，能容忍别人的缺点，原谅别人的过失，正确处理人与人之间的矛盾；“信”是信守自己许下的诺言，建立起人与人之间的相互信任，做到互通有无；“敏”是做事勤快，雷厉风行，不拖沓；“惠”是平时舍得给人实惠、恩惠，在关键时刻于公可以派遣他人投入公益劳动之中，于私可以请求他人施以援手而不被拒。生活中我们经常听说“伸手不打笑脸人”，所以做人要宽容，力求涵养“大肚能容，容天下难容之事”、“宰相肚里能撑船”的胸怀；交往之中要学习季布[①]信守诺言，做到“一言既出，驷

① 季布，生卒年不详，楚地人，曾效力于西楚霸王项羽，多次率军击败刘邦军队。项羽败亡后，刘邦出千金悬赏捉拿季布，并下令有胆敢窝藏季布的论罪要灭三族。后在夏侯婴说情下，刘邦饶赦了他，并拜他为郎中。惠帝时，官至中郎将。文帝时，任河东郡守。季布为人仗义，好打抱不平，以信守诺言、讲信用而著称。所以楚国人中广泛流传着“得黄金百斤，不如得季布一诺”的谚语。“一诺千金”这个成语也是从这儿来的。

马难追”;做事讲究勤快、敏捷,做到“今日事,今日毕”;成功之后学会与人分享、给人实惠。如此修身,大学生定能确立正确的为人处世原则,定能合群,与他人相交甚笃。

(三)修身可以养成自省的习惯

一个人每天都对自身言行进行自我反省,查找不足,从而在社会生活中做到扬长避短,道德修养的提升肯定会“士别三日,当刮目相看”。曾子要求“吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎”(《论语·学而》),通过经常的反省及时修正自身言行。荀子[①]说:“君子博学而日参省乎己,则知明而行无过矣。”(《荀子·劝学》)“内省”之后便“知明”,再后是“无过”,换句话说,就是个体通过“照镜子,正衣冠”,在自我反省审视中,获得正确的认知,说话做事肯定就不会犯过错。自省之时要做到内心平静,因为“心不静则不诚,心不静则不细,心不静则不远、不深”。不诚则内省不能奏效;不细则容易忽略小过小失;不远、不深则不能以长远的眼光提高内省的质量,也不能见微知著,防患未然。正如诸葛亮所说:“君子之行,静以修身,俭以养德。非淡泊无以明志,非宁静无以致远。”(《诫子书》)大学生要经常对自身言行进行反省,不断地对不良行为习惯进行矫正,道德境界自然会得到提升,与人相处自然就会通达。

此外,修身思想倡导人与人之间交往要“以直报怨,以德报德”,这样可以化解人民内部间的矛盾。倡导忠恕之道,将心比心,换位思考,有利于增进人们的相互了解,共同提高,共同进步。这些修身思想所提倡的“道”,无不是为了化解人与人之间的矛盾,无不是为了增进人与人之间的友谊,无不是为了强化社会和谐稳定,其目标直接指向和谐社会的建立。所以,大学生要想成为与人和谐相处的人,就不可以不修身,不可以不使自己天生的善性得到唤醒与张扬。我们有理由相信,通过引导让大学生自觉地修养身心,不断提升他们的德

---

① 荀子(前313~前238年),名况,字卿,赵国郇人,一说今河北邯郸人。战国末期著名思想家、文学家、政治家,儒家代表人物之一,时人尊称“荀卿”。西汉时因避汉宣帝刘询讳,且“荀”与“孙”二字古音相通,故改称“孙卿”。荀子于50岁始游学于齐,至襄王时代“最为老师”,曾三次以宗师的身份出任齐国稷下学宫的祭酒。后来被逸而适楚,春申君以为兰陵令,春申君死而荀卿废,家居兰陵,在此期间,他曾入秦,称秦国“治之至也”。又到过赵国与临武君议兵于赵孝成王面前。他曾经传道授业,战国末期两位最著名的思想家、政治家——韩非、李斯,汉初政治家、科学家张苍均为其门下高足。荀子对儒家思想有所发展,提倡性恶论,其学说常被后人拿来跟孟子的“性善说”比较,荀子对重新整理儒家典籍也有相当显著的贡献。著作集为《荀子》。

性、完善他们的人格，就可以切实营造出良好的人际氛围，人与人之间相处就会充满信任与爱心，校园将变成人人向往的人间天堂。

二、校园呼唤修身理念的回归

高校德育工作者在引领创建和谐班级、和谐系部的工作中，需要引导学生自觉修身以提高同学之间交往的文明素养，这就为修身理念回归大学校园打开了大门。这是因为：

（一）《论语》修身思想所提倡的伦理道德规范永远不会过时

只要有人类社会存在，只要在人类社会中生活，就绝不会没有伦理道德规范，因为它是维系社会秩序的重要手段之一，无疑具有时代性。在不同的社会，伦理道德规范的具体内容有所不同。新时代对传统伦理道德规范的继承具有选择性，在因革损益中有的道德条规因不能适应新时代的要求会被无情地淘汰掉，而有些用于指导人际交往的伦理道德规范因其具有普世性而得到传承与发展。《论语》修身思想所倡导的伦理道德规范是否可能被新型的伦理道德规范所取代呢？这必须要看《论语》修身思想是不是一门道德科学。真正的科学在任何新的选择面前都不会名落孙山，而会被继承和发扬光大，在封建社会、资本主义社会里拥有其一席之地，在社会主义社会照样会留有其存在的巨大空间。中国社会两千多年的历史已经证明，《论语》修身思想的本质就是一种用实践精神来改造主观世界的特殊科学。这种“特殊科学”，对于维系当今的社会秩序的作用证明，它对改造当今世界仍然具有强大的生命力。沉寂了近一个世纪的儒学再度兴起，经典诵读热遍大江南北、国学研究方兴未艾，央视《百家讲坛》推出一系列关于《论语》的经典解读，如《于丹〈论语〉心得》、《于丹〈论语〉感悟》和《孔子是怎样炼成的》等，其收视率居高不下回应了人们对国学回归的呼唤，也为国学复兴走进平民百姓家注射了一剂强心针。这足以说明《论语》在国人心目中的地位，充分证明了儒家修身所倡导的伦理道德规范为社会所认同、为大众所接受，永远也不会过时，间接印证了《论语》修身思想的存世价值。1982 年，为了庆祝孔子诞辰 2533 周年，美国各界人士在旧金山金门公园隆重举行祭孔大典，时任美国总统的里根在专门发给大会的贺信中说：“孔子高贵的行谊与伟大的伦理道德思想不仅影响了他的国人，也影响了全人类，孔子学说世代相传，提示全世界人类丰富的做人原则。”1988 年 1 月在巴黎召开的一次世界性会议上，许多诺贝尔奖金的获得者竟达成这样一

个共识:“如果人类要在21世纪生存下去,必须回头2500年,去吸收孔子的智慧。”[①]荣获1989年度诺贝尔奖金的伊莱亚斯·哈内齐认为:“中国文化可能是世界上唯一能感召人们不要碌碌无为、不要虚度一生的文化。中国文化把世间一切有价值的东西都放在生命里。”这一点,已经被过去的历史所证明,还将在明天不断地被证明。

(二)当今校园正在强烈呼唤《论语》修身思想的回归

新中国成立以来,社会主义道德观念深入人心,中国的社会面貌和中国人民的精神面貌发生了深刻的变化,人们的价值观念、思想道德等各个方面,发生了翻天覆地的变化。肯定地说,这是历史的进步。但是改革开放后,受市场经济逐利性的影响,价值取向日趋多元,形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风等不良风气渐渐抬头,加上西方社会某些不良价值观的渗透与影响,尤其是别有用心的国家利用网络媒体腐化我国青少年的身心健康,模糊他们的价值判断标准,令青少年无所适从。这样中国传统伦理道德和行为规范在多方冲击之下,传统文化中所承载的美德节节败退,出现了全面松动甚至崩溃的危险,而新的社会秩序和道德秩序尚未来得及重建,这在一定程度上助长了道德沦丧、物欲横流、尔虞我诈、坑蒙拐骗等现象的蔓延,即便几近绝迹的卖淫嫖娼现象也死灰复燃,“老无所终,少无所养”的现象时有所闻,甚至出现了让人难以置信的南京彭宇案[②]和广东小悦悦事件。随着平面媒体不断曝出部分高官、公众人物的失德失范事件,大学生们“仿其道而行之”的事情时有发生,大学生为了自身利益走后门、搞请托的事例不绝于耳。甚至有人戏称高校的学生会和团委是培养贪腐官员的摇篮,这句话似乎有些危言耸听,但是如果高校不能确保培养出德才兼备的红色接班人的话,这些人一旦走上领导岗位便会忘记全心全意为人民服务的宗旨,个人的私欲就会极度膨胀,蜕化变质。他们会利用人民给予的权力,贪污腐化、卖官鬻爵,甚至敲骨吸髓、涸泽而渔,以此来满足自己的欲望。要减少社会上丑陋、罪恶现象的发生,充当社会主义和谐社会理论创新的排头兵的高校就需要吸取《论语》修身思想中自省、内讼、克

① 李翔海:《生生和谐——重读孔子》,四川人民出版社1996年版,第4页。

② 南京彭宇案,指2006年末发生于中国江苏南京市的一起引起极大争议的民事诉讼案。2006年11月20日,南京老太太徐寿兰在公交车站摔倒,彭宇自称上前搀扶、联系其家人并送其至医院诊治,属见义勇为,并非肇事者。随后,老太太咬定彭宇将其撞倒并向其索赔。双方对簿公堂。南京鼓楼区人民法院一审判决彭宇给付老太太损失的40%,二审和解结案。此案在社会中引起强烈反响,此后类似彭宇案的各种版本在各地出现,引起民众对跌倒老人是否可以搀扶的激烈讨论。

己、力行等修身方法，来引导大学生修身，全面贯彻落实《公民道德建设实施纲要》的要求，做知耻、明礼、行仁的一代新人，投身于“八荣八耻的社会主义荣辱观”活动中和创建社会主义和谐社会的伟大实践中，成为德才兼备的社会主义事业的建设者和接班人，最终实现中华民族的伟大复兴，让中国梦触手可及，成为现实。以德治国理念告诉我们，《论语》修身理论是新时期创建和谐校园中高校可以利用的宝贵资源，也是对“道之以政，齐之以刑，民免而无耻；道之以德，齐之以礼，有耻且格”(《论语・为政》)的最好诠释。

（三）《论语》修身思想在新时期仍是创建和谐校园的重要支柱

在校园里，同学之间直接的正面冲突相对较少，但是为了名与利在私底下明争暗斗的事情却屡见不鲜，他们不惜造谣诽谤、言语中伤来反衬自己美好的品行。在评先评优时，在国家奖学金、励志奖学金和助学金的发放过程中，在金钱利欲的刺激下，“人不为己，天诛地灭”的人的利己本性便暴露无遗。同时，部分大学生为了在求职过程中能够占据优势地位，便千方百计地牟取各种荣誉称号，甚至请客送礼，托人说情，不达目的誓不罢休。这给和谐校园建设投下了一枚重磅炸弹。《论语》修身思想中提倡个体修身务必做人廉洁、诚信，办事公平、重义(合宜)，追求公正、中道。如果青年大学生能够按《论语》修身思想的要求来加强思想道德修养，就不会做损人利己的事，更不会做损人不利己的事。他们在人与人的交往中就会做到“仁、义、礼、智、信”五常德，减少同学间的摩擦，增进同学间的友谊与互信；在立身行事中奉行“己欲立而立人，己欲达而达人；己所不欲，勿施于人”的忠恕之道，化解矛盾时会责己宽人，从自身查找原因。在高校学生教育管理工作实践中，要求大学生通过修养身心与己和谐，拥有良好的心态，不做过激之事；修养身心与人和谐，拥有良好的人际关系，团结互助，共同进步。在评先评优中，要求班级通过评比评出先进、评出凝聚力、评出和谐相处的正能量。几年的工作实践告诉我们，《论语》修身思想的浸润可以保证参与评定的学生干部能够一碗水端平，不会为自己或其哥们、姐们捞取本不属于他们的利益。这样评比，同学就会认可，班级就会团结，系部就会和谐；这样评比，学生干部就有威信，班级就有凝聚力，系部就有权威性。

第二章 《论语》修身思想的内容

汝为君子儒，无为小人儒。

——（春秋）孔子

第一节 《论语》的修身目标

在孔子构建的修身思想体系中，按人的德性高低把人分成圣人、善人、成人、君子、士和小人。[①] 孔子认为，"圣人"是具有崇高道德声望和最高政治地位的人，他们既是道德楷模，又能平治天下。在孔子看来，只有尧、舜、禹、汤和文王、武王才可配得上"圣人"的称号，因为只有他们才能凭借自己的道德声望和手中的权力做到"博施于民而能济众"，所以"圣人"是"志于道"的士大夫们修身的理想追求。但是孔子认为德行比"士"高一阶的是"君子"，个体在社会生活中通过修身不断完善自身德性，是完全可以达到的，是士大夫们修身的现实追求。更高一阶的"善人"、"成人"则需要个体通过不懈地修身涵养道德品性，使自己的言行达到即使随心所欲也能"不逾矩"的精神境界，对于世人来说难于达到。把"士"教化成"君子"、把"小人"转化成"士"进而成为"君子"，使他们具有"君子"人格，是孔子倡导全社会的人们都进行修身的初衷。因为修身是个体德性提升的阶梯，从"士"到"君子"，再到"善人"、"成人"，最后修养成"圣人"，是个体德性在修身的阶梯上不断攀升的结果。为此，孔子创办私学，期望通过教化引导学生修身来引领社会风尚，最终净化社会风气，从而创建大

① 参见李翔海：《生生和谐——重读孔子》，四川人民出版社 1996 年版，第 17 页。

同社会。“汝为君子儒，无为小人儒”（《论语·雍也》）也就成了孔子教育学生的箴言。孔子要求他的弟子做一名“君子”式的儒生，造福社会，为构建大同社会切实担负起儒者的责任；而不能做一个“小人”式的儒生，在社会上得过且过、碌碌无为混日子，更不能成为“爆炸品”危害社会。从中我们可以看到《论语》的修身体系中，引领个体通过修身成为“圣人”是孔子的理想追求，成为“君子”则是孔子的现实目标。

一、君子人格的现实追求

君子，在西周前乃至西周时是对社会上掌权者的通称，一国的掌权者便是国君。如用拆字法来解释“君”，可知由“尹”和“口”组成，“尹”表示治事，如楚国的宰相便称令尹，“口”表示发布命令，故“君”的字面意思是：发号施令，治理国家。孔子之前，君子基本上都是取此意。《左传·襄公九年》载：“君子劳心，小人劳力，先王之制也。”《尚书·无逸》载：“呜呼！君子所其无逸。先知稼穑之艰难，乃逸，则知小人之所依。相小人，厥父母勤劳稼穑，厥子乃不知稼穑之艰难，乃逸乃谚。”此处“君子”、“小人”，都着眼于社会地位而非道德品质，“君子”是居庙堂之上的执政者，“小人”则是平民百姓。在等级森严的奴隶社会里，世袭制限制了社会阶层的流动，导致平民百姓不可能居上位而掌权，故“君子”是掌权者（奴隶主贵族）的代名词。春秋以后，礼崩乐坏，社会需要有德之人来治理，道德修养高深的孔子被仪封人认为是木铎[①]，说“二三子何患于丧乎？天下之无道也久矣，天将以夫子为木铎”（《论语·八佾》）。随着社会的发展，社会各阶层的流动，有德之人对于社会治理的贡献获得了人民的认可，有德之人逐渐被看成“君子”，这样“君子”逐渐成为有德者的通称。《论语》中，“君子”一词在 85 章中共出现 107 次，其主要意思是有道德的人，如：“人不知而不愠，不亦君子乎”（《学而》），“君子喻于义，小人喻于利”（《里仁》）；个别地方是指居上位的掌权者，如：“有君子之道四焉：其行己也恭，其事上也敬，其养民也惠，其使民也义”（《学而》），“恭而无礼则劳，慎而无礼则葸，勇而无礼则乱，直而无礼则绞。君子笃于亲，则民兴于仁；故旧不遗，则民不偷”（《泰伯》），“鸟之将死，其鸣也哀；人之将死，其言也善。君子所贵乎道者三：动容貌，斯远

---

① 木铎，以木为舌的大铃，铜质。据文献说，“铎”大约起源于夏商，是一种以金属为框的响器。以木为舌者称为“木铎”，以金为舌者则称“金铎”；木铎为文，用以宣政布政；金铎为武，用以指挥军队。此处指孔子是号令天下之人。

暴慢矣;正颜色,斯近信矣;出辞气,斯远鄙倍矣。笾豆之事,则有司存"(《泰伯》);或者为读书人,如:"君子有九思:视思明,听思聪,色思温,貌思恭,言思忠,事思敬,疑思问,忿思难,见得思义"(《季氏》),"君子食无求饱,居无求安;敏于事而慎于言,就有道而正焉,可谓好学也已矣"(《学而》);或者为贵族子弟,如:"先进于礼乐,野人也;后进于礼乐,君子也。如用之,则吾从先进"(《先进》)。在这些对"君子"的论述中,孔子首先通过对"君子"的品格进行量化并与"小人"进行类比,为人们勾画出了"君子"形象,避免人们误入"小人"之途;其次,孔子又对"君子"的品格进行了阐述,以求引导人们修身,成就君子人格。

(一)君子形象

何谓君子,也就是什么样的人才能称作有道德的人呢?《论语》中孔子为君子画了一幅像,大致轮廓如下:

1. 何为君子

文质彬彬的人,才是君子。内在的道德本质和外在的高尚行为表现出高度的统一,相辅相成,配合恰当,可以体现出有德之人的文雅风度。内在的道德修养不够,让人感觉华而不实,显得虚浮、虚伪;外在的表现不够,让人感觉没有文化,显得粗野。外在表现与内在修养同等重要,缺一不可,否则都会让人难以接受。孔子教导弟子说"质胜文则野,文胜质则史。文质彬彬,然后君子"(《论语·雍也》),说的就是这个原因。棘子成在与子贡探讨"君子"时说:"君子只要注重内在道德修养就行了,没有必要讲究外在的形式,用外在形式来显示自己高尚的德性似乎有点多余。"子贡接口说:"真遗憾,先生您竟这样评说君子!须知一言既出,驷马难追呀。内在的道德修养与外在的表现形式是同等的重要,没有外在的表现就如同去毛的虎皮、豹皮,等同于狗皮、羊皮,没有了区别。"这段对话详载于《论语·颜渊》中:"棘子成曰:'君子质而已矣,何以文为?'子贡曰:'惜乎,夫子之说君子也,驷不及舌。文犹质也,质犹文也。虎豹之鞟犹犬羊之鞟。'"

与世无争而又能担当重任的人,才是君子。君子胸怀坦荡,天下为公,没有私利,不会为个人私利与他人起争执,所争必为公利。即便与人相争也会文明进行,不会耍阴谋诡计,不会下套子、使绊子。孔子讲:"君子无所争,必也射乎!揖让而升,下而饮。其争也君子。"(《论语·八佾》)与世无争,是君子对待名与利上的表现。而对于社会风气的引领则表现为责无旁贷、勇往直前。曾子讲:"士不可以不弘毅,任重而道远。仁以为己任,不亦重乎?死而后已,不亦远乎?"(《论语·泰伯》)作为一名君子,仅仅拥有淡泊名利的德性还不够,还

需要在关键时刻有杰出的表现,勇于担当重任。可以在托孤、辅政、国家危亡时刻挺身而出经受考验的人,才是真君子。如刘备白帝城托孤诸葛亮,周公辅佐成王开创八百年的基业,岳飞临危受命抵御外侮,这些都是中国的脊梁,都是世代传颂的君子。正如孔子衣钵的继承人曾子所说:“可以托六尺之孤,可以寄百里之命,临大节而不可夺也,君子人与?君子人也!”(《论语·泰伯》)

具备“仁、智、勇”德性的人,才是君子。胸怀爱人情怀的仁德之人做事但求有利于他人,问心无愧;聪明的人能够准确把握事物的本质,作出准确的判断和决定;勇敢的人以大义为本,为成就事业不惧艰险。具备了“仁、智、勇”等三种德性,立身行事就不会忧愁、困惑与畏惧。为此,孔子多次强调“君子道者三,我无能焉:仁者不忧,知者不惑,勇者不惧”(《论语·宪问》),“君子不忧不惧”,“内省不疚,夫何忧何惧”(《论语·颜渊》)。有了“仁、智、勇”,才不会有“忧、惑、惧”,所以君子追求“仁道”,以“仁道”来彰显德性。因为“君子去仁,恶乎成名?君子无终食之间违仁,造次必于是,颠沛必于是”(《论语·里仁》)。

尊贤容众、嘉善而矜不能的人,才是君子。君子绝对不是孤芳自赏、心气高傲的人,因为后者虽有一些才学,但由于不合群,成就不了事业。君子应该是尊敬贤明、接纳众人的人,在“贤贤易色”(《论语·学而》)中不断提升自己的德性和能力,这样的人才有凝聚力。同时,君子还要学会善于欣赏别人的长处、夸赞别人的优点,对于身陷困境、能力缺乏的人给予帮助与照顾,早日让他们走出困境与困顿,这样的行事作风是正人君子的表现,也只有这样才能让人敬佩和信服。

全面发展的人,才是君子。“君子不器”(《论语·为政》),是孔子对达巷党人“大哉孔子,博学而无所成名”(《论语·子罕》)的回答,也是孔子在子贡有点小成就便沾沾自喜时用“瑚琏”来批评他的原因之所在。君子不能只满足于某一项专长,不能像器皿一样只有特定的用处,换个环境无法适应。要“十八般武艺,样样精通”,还能够“拿得起、放得下”,做到收放自如。这就是古代名人如范仲淹、苏轼、黄庭坚等既能治理地方,还能赋诗作画的原因,甚至涌现出诸如袁崇焕、文天祥等文能治国武能安邦的文武全才。学以致用、全面发展,才

是“国之用材”[1]，才能与时俱进。这些人在破解生活困局中，最能显现英雄本色。

矜而不争、群而不党的人，才是君子。君子对于自己的能力与水平很有信心，但又能认识到自己的不足，所以不骄傲、不自满，自然不会与人争强斗胜。君子与人相处，关系融洽但不结党营私，遇事“一碗水端平”，秉公办理。拉帮结派，便会有私心，遇事难免有失公允，偏向自己的小团体，党同伐异之事也就自然发生了。所以孔子要求弟子在社会生活中做到“矜而不争，群而不党”（《论语・卫灵公》）、“周而不比”（《论语・为政》）。陈司败向孔子询问鲁昭公是否知礼时，孔子为了维护鲁昭公的声誉采用了为尊者讳的手法回答，陈司败对此感到很困惑，因为“君子不党”，而受人尊敬的孔子竟会偏袒鲁昭公，于是发出“吾闻君子不党，君子亦党乎？君取于吴，为同姓，谓之吴孟子。君而知礼，孰不知礼”（《论语・述而》）的质问。

常怀感恩之心的人，才是君子。“投我以桃，报之以李”[2]告诉人们，生活在社会中，要懂得感恩，讲究回报，才会感受到亲情与友情的可贵，才会长久地交往下去。毕竟世上除了父母为你付出不求回报之外，其他的人为你付出不求回报是非常少有的。在朋友圈中一旦长期只有单方面的付出，那友谊肯定不会长存。《论语・阳货》中记载了孔子与宰我[3]的对话：“宰我问：‘三年之丧，期已久矣。君子三年不为礼，礼必坏；三年不为乐，乐必崩。旧谷既没，新谷既升，钻燧改火，期可已矣。’子曰：‘食夫稻，衣夫锦，于女安乎？’曰：‘安！’‘女安则为之。夫君子之居丧，食旨不甘，闻乐不乐，居处不安，故不为也。今女安，则为之。’宰我出。子曰：‘予之不仁也！子生三年，然后免于父母之怀。夫三年之丧，天下之通丧也。予也有三年之爱于其父母乎？’”孔子认为，对父母至亲都没有孝心的人，很难期望他有大爱，很难做到全身心毫无保留地奉献

① 出自《颜氏家训・涉务》。颜之推把国之用材分为六类：一则朝廷之臣，取其鉴达治体，经纶博雅；二则文史之臣，取其著述宪章，不忘前古；三则军旅之臣，取其断决有谋，强干习事；四则藩屏之臣，取其明练风俗，清白爱民；五则使命之臣，取其识变从宜，不辱君命；六则兴造之臣，取其程功节费，开略有术。

② 此语出自《诗经・大雅・抑》：“辟尔为德，俾臧俾嘉。淑慎尔止，不愆于仪。不僭不贼，鲜不为则。投我以桃，报之以李。彼童而角，实虹小子。”有礼尚往来之意。

③ 宰予（前522～前458年），字子我，亦称“宰我”，孔子学生，春秋末期鲁国人，孔子著名弟子，位列“孔门十哲”。宰予小孔子29岁，能言善辩，被孔子许为其“言语”科的高才生。曾从孔子周游列国，游历期间常受孔子派遣，使于齐国、楚国。最后，宰予担任临淄的大夫，参与田常作乱，被砍了头、灭了族，孔子为此感到十分惋惜。

自身。没有感恩之心的人，不可能有患难与共的朋友，现实生活中没有朋友的帮助与支持必将寸步难行，生活可能就会陷入困顿，可能就会在社会上作乱，危害社会的和谐与稳定。这大概就是孔子之所以对宰我进行最为严厉的批评的原因之所在。

荐人以德的人，才是君子。君子以德为本，对待人与事不只看表面现象，不会被假象所迷惑或蒙蔽。在《论语·卫灵公》中，孔子说："君子不以言举人，不以人废言。"在孔子看来，如果某人说了一句好话，就认为此人有德，从而推荐他，是不明智的选择。因为有些人善于伪装，喜欢溜须拍马说漂亮话，所以孔子告诫我们"巧言令色，鲜矣仁"，说"有言者不必有德"的小人比比皆是。虽然不能光凭言词来举荐人才，但也不能以人而废言，因为人的品德不佳或者能力不高，就认为他说的一切话都不可取，从而否定他的一切言语也是不对的。用现代话来说，不符合辩证法。所以说，君子举荐人才一定会全盘考察，不会以言举人，而是在"视其所以，观其所由，察其所安"（《论语·为政》）等多方考证之后才会举荐有德有才的人，避免出现"举枉错诸直"（《论语·为政》）的用人现象，避免"以言取人，失之宰予；以貌取人，失之子羽"（《史记·仲尼弟子列传》）的尴尬，导致"奸臣当道把持朝政，忠臣无处容身，或隐遁、或流放、或直谏而死"的悲剧出现。

积极进取、造福百姓的人，才是君子。君子期望生前造福黎民百姓，得到人民的爱戴，死后能流芳百世，被世人所传颂，不愿意一生碌碌无为，死后默默无闻。马克思主义价值观认为，人活在世上的价值不在于拥有多少财富或多大权力，而在于对社会的贡献。这就是为什么人生活在世上，总希望能够"太上立德，其次立功，其次立言"（《左传·襄公二十四年》）的原因。只有这样，他的思想或业绩才能泽被后世、流芳千古。正如诗人臧克家在《有的人》中所说："有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着……有的人他活着别人就不能活；有的人他活着为了多数人更好地活……他活着别人就不能活的人，他的下场可以看到；他活着为了多数人更好地活着的人，群众把他抬举得很高，很高。"所以孔子一直提醒弟子"君子疾没世而名不称焉"（《论语·卫灵公》），又说"君子病无能焉，不病人之不己知也"（《论语·卫灵公》），要充分发挥自身才能，轰轰烈烈干出一番事业，造福一方百姓。

贞而不谅的人，才是君子。"贞而不谅"（《论语·卫灵公》），是固守正道而不必拘泥于小信用。不辨是非、不分黑白，一味坚守没有道德价值的信用不是君子的行为，而是糊涂人的举动。君子并不是不注重"信"，而是"信"要符合

“道”，不违背“仁”与“礼”的规定。坚持固执而不知变通的小信，有害于君子之道。所以子路质问孔子脱困后返回卫国这一不守信用的行为时，孔子说：“言必信，行必果，硁硁然，小人哉。”（《论语·子路》）

除此之外，《论语》对君子的德行还有诸多的量化。譬如：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知，而不愠，不亦君子乎？”“其为人也孝弟，而好犯上者，鲜矣；不好犯上，而好作乱者，未之有也。君子务本，本立而道生。孝弟也者，其为仁之本与。”（《论语·学而》）“子贡问君子。子曰：‘先行其言，而后从之。’”（《论语·为政》）“君子欲讷于言而敏于行。”（《论语·里仁》）“君子耻其言而过其行。”（《论语·宪问》）

2.君子与小人的区别

为了更好地勾画君子形象，孔子将“君子”与“小人”进行了类比，以凸显君子高尚的行为与美好的品德，从而使弟子们在内心深处拥有一条“君子”与“小人”的“楚河汉界”。需要指出的是，《论语》中的“小人”有时指没有德性的人，有时指普通老百姓，是为了突出君子的德性，从而要求人们修养美好的品德。

“君子怀德，小人怀土；君子怀刑，小人怀惠。”（《论语·里仁》）这是君子与小人的本质区别。君子心中思考的是自己的德行是否高洁，小人心中思考的是是否有利可图；君子内心坚守的是法典与规则，小人内心想的是如何侥幸获取利益。君子怀德，“里仁为美”（《论语·里仁》）。君子由于考虑的是自身的道德完善与提高，必然会选择有仁德之人作为自己的邻里，以便生活中时时处处都有榜样可以学习，耳濡目染的直接效果就是“近朱者赤”，在“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”、“以人为镜，可以知得失”的过程中自己的德性得到提升，成为有德君子。小人怀土，唯利是图，所以小人逐利而居，选择有利可图之地或便于图利之地作为居处，不会顾及他人想法和对社会的危害，但求一夜暴富。君子怀刑，内心充满社会道德规范与法则，行为处事就不会逾越法律的高压线，不会触碰道德底线。小人怀惠，考虑的是利益，往往冒险以求侥幸，不思虑后果，只贪图眼前的小惠。这是从个人在美德与利益面前的选择来辨别君子与小人。

“君子喻于义，小人喻于利。”（《论语·里仁》）这是君子与小人的最大区别。在义与利的取舍上，最能看出君子与小人的真身。一个人应当以仁义为原则，依照礼的要求去实行它，用谦虚的语言来表述它，以诚实的态度来完成它，这才是真正的仁义君子。君子不会追求个人私利，讲究“见得思义”、“见利思义”，如果“利”不符合道义要求，就应不顾个人利害、得失，甚至不惜牺牲个

人之生命，做到舍生而取义。如同孟子所说："生我所欲也，义亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也。"(《孟子·告子上》)在这一义利观的指导下，中国的文化传统讲究整体与大局，要求个人服从整体、局部服从大局。重义轻利的君子有大局观，有集体意识，只有符合正义的利才取、才要；小人则是"放于利而行"，只要有利可图就图，能够顺手牵羊就要，其生活的价值、人生的目标就是牟取一己之私。

"君子求诸己，小人求诸人。"(《论语·卫灵公》)这是君子与小人处理问题方式上的基本区别。出了问题时，求诸己的君子从自身查找原因，寻找症结，求诸人的小人则为了推卸责任总挑别人的毛病。君子由于拥有内在仁性的自觉，故能致力于开拓自己内在的人格世界，能够从日常的生活琐事中反省自身言行，加强道德磨炼与修养，达到通物我、贯人己、一天人的境界，成为有美好德性与品行的志士仁人。小人在于利禄，善于推诿，有过必文，遇到问题就从他人身上找原因，不会反求自省以提升自身的德性，所以内心的精神境界永远得不到提升。

"君子成人之美，不成人之恶。小人反是。"(《论语·颜渊》)这是君子与小人的关键区别。君子以仁道自立，以忠恕之道待人，奉行"己欲立而立人，己欲达而达人"和"己所不欲，勿施于人"的处事原则，立人、达人而成人之美，推己及人而不会成人之恶。小人心中没有他人，只有自己的利益，为了自身利益往往不择手段，损人利己的事会做，又因不愿成人之美甚至不惜拆别人的台，故损人不利己的事也做，甚或为虎作伥，成人之恶。

"君子和而不同，小人同而不和。"(《论语·子路》)"君子周而不比，小人比而不周。"(《论语·为政》)这是君子与小人的必然区别。在人际相处的过程中，君子能秉持仁心，处处谦让，从合宜合适出发，不会人云亦云，有自己独立的思想观点，但却会最大限度地促进人际关系的和谐发展。在人与人的交往中，强调整体的团结与协作，不结党营私、拉帮结派。小人则盲目附和上级意见，而不能从实际出发，提出自己正确的意见，即使有不同意见也为了博取上级的欢心而苟同，没有团结协作的大局意识，只有小团体、小帮派的利益，常常斤斤计较、处处争执，算计别人。

"君子易事而难说也。说之不以道，不说也；及其使人也，器之。小人难事而易说也。说之虽不以道，说也；及其使人也，求备焉。"(《论语·子路》)这是君子与小人的应然区别。在君子手下做事比较轻松，但要想让他真心喜欢却比较困难。因为君子在用人的过程中量才而用，总是根据人的才干分配工作，

因而每个人都觉得各得其所、得心应手而工作愉快。可是如果品格上让君子瞧不起或者以不正当的方式来讨好，君子就不会真心喜好这个人。换句话说，君子用人不要求完美，相处容易，宽容所以下级不会感觉受到打压。但君子对自己要求严格，坚持正道直行，对于不符合道义的事情和不按规则出牌的人会予以当面斥责。小人就不同了，只要投其所好，定会内心飘飘然而容易取悦。用人之时则会百般挑剔、求全责备，故在小人手下做事很难有愉悦的感觉。

“君子不可小知，而可大受也；小人不可大受，而可小知也。”(《论语·卫灵公》)这是君子与小人的实然区别。对于君子而言，不能用小事情去考验他或在小事情上与他计较，因为君子虽然在小事情上常常表现得不好或者糊涂，但是他自身所具有的才能、胸怀和品德却是足以担当大任的；而那些普通人或者平凡的人，他们虽然气量狭小或者能力不足，不能够承担重任，但是却也不是没有任何可取之处，相反，倒是在小事情上可以经受考验。古人说“有大略者不可责以捷巧，有小智者不可任以大功”，就是这个意思。那么，怎样考察才能准确识别人才呢？那就是“听其言而观其行”，也就是要从人的言、行两方面进行观察和分辨。清代魏禧在《里言》中说：“观人行事须在大处，观人立心须在小处。人大节无亏，小节不足复论。而欺世盗名之人，轻易忽略处露出全副心术，合而察之，人无遁情矣。”对于一个人的才能的观察，古人强调不拘小节，因为人无完人，金无足赤，有大的才能和智慧的人常常也就是那些不拘小节的人，甚至行为处事方式与常人不同的人，所以，在考察人才的时候，就不能因为这些小节上的问题而忽视了其主要品质和才干。孔子的学生子夏说过：“大德不逾闲，小德出入可也。”(《论语·子张》)就是说在大是大非的原则问题上要有明确的立场，在无关紧要的细节上就没必要拘泥于琐碎。

“君子坦荡荡，小人长戚戚”(《论语·述而》)，指君子与小人的心境不同。坦荡荡，心境平坦豁达；长戚戚，内心多忧惧。君子光明磊落，无欲无求，所以胸怀宽广坦荡；小人患得患失，忙于算计，却每每庸人自扰，疑神疑鬼，故而经常陷于忧惧之中，心绪不宁。作为君子，应当有宽广的胸怀，可以容忍别人，容纳各种事件，不计个人利害得失，所谓“忍一时之气，免百日之忧”。即便不被别人理解，也不会怨天尤人，保持乐观的心态。

此外，“君子泰而不骄，小人骄而不泰”(《论语·子路》)，“君子上达，小人下达”(《论语·宪问》)，“君子固穷，小人穷斯滥矣”(《论语·卫灵公》)，这些都从不同角度通过类比对君子与小人进行了典型区别，生活中要努力修身，培养君子德性。

(二)君子人格

经孔子大力阐释后,君子型人格成为儒家崇尚的道德人格。孔子对君子的论述,概括起来说,即仁以为质、礼以为文,文质彬彬,相辅相成。易言之,君子就是内心追求仁德、成就仁德,言行举止遵循礼制的人。对于培养“君子”人格,孔子进行了一系列的思考。

君子是具有良好的道德操守的人。君子以涵养美德为第一要务,凭此立身于世。《论语·卫灵公》说“君子谋道不谋食”、“忧道不忧贫”。这里的“道”就是“仁”道,“仁”包含所有的社会道德规范,是一切美好德行的总称,也是《论语》修身思想体系中对君子做人的总要求。君子致力于修养身心,涵养德性,以求在社会生活中力行仁道,创建大同社会。《论语·子路》中记载:“子曰:‘善人为邦百年,亦可以胜残去杀矣。诚哉是言也!’”居上位的执政者,他所拥有的德性将引领社会风气的走向,是社会道德规范的风向标,所以君子涵养美德对于德治社会的重要性不言而喻。如果居上位的执政者丧失德性,而处下位的平民百姓又群起效仿,必将导致社会一片乌烟瘴气,人性与道德均会整体滑落。孔子的一句“吾未见好德如好色者也”(《论语·子罕》)的感叹,揭示了人性丑陋的一面。孔子真诚地希望社会上的人们能够像喜欢美色一样爱上美好的德性;有了这种爱“德”之心,内心才会有追求美德的强大驱动力。对“色”的喜欢,是人性的自然流露,对“德”的喜欢,也应是发自内心的一种自觉和向往。一个人有了“好德”之禀性,就会有正人君子的美誉,在社会生活中得到众人的赞誉,自然就拥有崇高的社会地位,这是孔子为历代帝王追封的缘由。为此,孔子在教育弟子时经常把君子与小人进行对比,给弟子以鲜活的君子形象,借此引导弟子涵养美德,成就君子。从“一箪食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐”(《论语·雍也》)的颜回身上,从“吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎”(《论语·学而》)的曾参身上,我们可以看到弟子们也不辜负老师的期望,坚持行走在“仁”道上,矗立起一座座拥有道德操守和高尚情怀的君子丰碑。

君子是具有“知其不可而为之”的坚忍品质的人。《论语·微子》中记载:“子路从而后,遇丈人,以杖荷蓧。子路问曰:‘子见夫子乎?’丈人曰:‘四体不勤,五谷不分,孰为夫子?’植其杖而芸。子路拱而立。止子路宿,杀鸡为黍而食之,见其二子焉。明日,子路行以告。子曰:‘隐者也。’使子路反见之。至,则行矣。子路曰:‘不仕无义。长幼之节,不可废也;君臣之义,如之何其废之?欲洁其身,而乱大伦。君子之仕也,行其义也。道之不行,已知之矣。’”作为一

名君子,在社会生活中不能合流同污,既要保有“出淤泥而不染”的气节,还要有为了社会风气的好转奔走呼吁的勇气,哪怕是“知其不可而为之”。孔子周游列国,为了布道即使“惶惶如丧家之犬”也绝不停止,最终儒学成为显学,西汉以后一尊独大。在“士不可以不弘毅,任重而道远。仁以为己任,不亦重乎?死而后已,不亦远乎”(《论语·泰伯》)、“人能弘道,非道弘人”(《论语·卫灵公》)的布道精神指引下,君子不仅仅是追求心性道德的完善,更重要的是通过自身的实践把个人的道德修养拓展到更为广泛的社会领域,把建构德治社会、实现社会大同作为己任。孔子倡导的君子,有别于超越与游离于世俗之外的隐士,而是具有经世济民的远大志向与积极入世、博施济众的理想抱负,奉行“穷则独善其身,达则兼善天下”、“居庙堂之高则忧其民,处江湖之远则忧其君”的人生准则的人。孔子把经世济民的志向,积极入世、博施济众的抱负和“明知不可为而为之”的执着视作君子型人格的核心要素,充分体现了他强烈的社会使命感、责任感以及对建立德治社会的深切期盼。同时,孔子还要求君子具有与人为善、成人之美的良好品德和高尚情怀。[①] 正是基于这种愿望,孔子的高足子夏提出涵养“君子敬而无失,与人恭而有礼,四海之内皆兄弟也”(《论语·颜渊》)的仁爱情怀,努力达到孔子宣讲的“己欲立而立人,己欲达而达人”(《论语·述而》)、“己所不欲,勿施于人”(《论语·颜渊》)的人格境界。

君子是具有博学多思、修身不止的品格的人。“君子博学于文,约之以礼,亦可以弗畔矣夫。”(《论语·雍也》)君子广泛地学习文献典籍,又以礼仪、礼制、礼节来约束自身言行,这样就不会有离经叛道的行为,即便“从心所欲”也肯定会“不逾矩”。孔子的学生子夏说:“博学而笃志,切问而近思,仁在其中矣。”(《论语·子张》)一个人广泛学习做人做事的道理,并按仁道执着坚定地走下去,恳切求教并且认真思考自己立身行事的度,个人的仁德就在学与思的结合中慢慢彰显出来。孔子强调君子要学思结合,并说“学而不思则罔,思而不学则殆”(《论语·为政》)。只有学与思并举,才能真正掌握到所学的理论知识,并把它内化为自己的知识体系。孔子还认为,学习与思考互为基础,互相促进。“吾尝终日不食,终夜不寝,以思,无益,不如学也。”(《论语·卫灵公》)即思考要在学习的基础上进行,一个人只有当他占有丰富的知识时,思考问题才会全面深入,才能获得解决问题的最佳方案。不学习,只是思考,无法获得前人的经验,一切从零开始,无异于闭门造车,于事无补。反之,只学习而不思

① 参见杜振吉:《试论孔子的道德教育思想》,载《河北学刊》1996年第2期。

考，则知识就不能真正内化为自己的知识体系，永远是零碎的知识点。可见博学多思是学习和掌握道德知识的基本途径，也是培养良好道德品质的重要手段。广泛地学习，对于一个人优秀的道德品质和良好的行为习惯的形成，无疑是非常重要的。不仅如此，孔子还认为君子必须不断地自我完善，要做到“择善而从”、“见贤思齐”(《论语·里仁》)，在“躬自厚而薄责于人”(《论语·卫灵公》)的修身过程中，将由“修己以敬”(《论语·宪问》)的诉求提升到“修己以安人”(《论语·宪问》)、“修己以安百姓”(《论语·宪问》)的精神境界，在立身行事中做到“出门如见大宾，使民如承大祭。己所不欲，勿施于人。在邦无怨，在家无怨”(《论语·颜渊》)。

君子是具有敬畏品格的人。“君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言。小人不知天命而不畏也，狎大人，侮圣人之言。”(《论语·季氏》)这里说的“畏”有三层含义：第一个层次是“敬”，对待万事万物的诚敬；第二层次是在内心诚敬的基础上还有“畏”，内心时刻都有畏惧的情感，慎重对待人与事；第三个层次是“智”，凭借聪明才智来处理各类事物，才能以“天命”、“大人”、“圣人之言”作为自己的准则，并实践之，这样才是“君子”。“畏天命”，也就是敬畏自然发展的客观规律，并且按照事物的发展规律去办事。“畏大人”，这个“大人”是有着丰富的社会生活阅历的人，多采纳他们的建议，对自己的人生实践是具有很强的指导意义的，俗话说的“不听老人言，吃亏在眼前”便是这个道理。“畏圣人之言”，四书五经都是圣人之言，启迪人们立身行事之理，所以孔子说“不学《诗》，无以言；不学《礼》，无以立”，对圣人说过的话要敬畏。“君子有三畏”的核心是说，要成为一个成功的人，必须有所畏惧，才会时刻感受到“举头三尺有神明”，才能信守“手莫伸，伸手必被捉”，也就是说心中要有信仰、主义来指导言行。没有信仰、没有主义，对什么都不在意，什么事情都我行我素，漠视准则，漠视事物发展的客观规律，这样的人，是不会取得成功的。

君子是具有节制之心的人。“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”(《论语·季氏》)《说文解字》解释：“戒，警也。从廾持戈，以戒不虞。”戒，表示双手持戈，本义是警惕、防备。君子有三戒之“戒”，即用其本义。所谓“三戒”是人生道路上的三道关，只有把好了这三道关才不会走弯路，人生才会顺畅。《淮南子·诠言训》总结了一条规律：“凡人之性，少则猖狂，壮则强暴，老则好利。”能否成为君子，就看在人生的每一个阶段能否经得起考验。要经得起考验，孔子说要“戒”。“戒”，要有警惕性，有所提防；要自我控制欲望，不为欲望所左右；更重

要的是要加强自我道德修养，否则，“色、斗、得”如同脱缰的野马很难控制，容易误入歧途，走向犯罪的深渊。按孔子的修身教诲，少年时，要“志于学”、“志于道”；壮年时，要“不惑”；年老了，要清心寡欲，不要去贪名贪利，不要再有什么不切实际的非分之想。

二、圣人的理想追求

圣人是儒家为世人树立的最高的理想人格典范。具体而言，圣人是既具有崇高的德性又具有极高的才能，并能致力于治国、平天下的人。圣人百年难出一个，以至于孔子感叹：“圣人，吾不得而见之矣；得见君子者，斯可矣。”（《论语·述而》）“不得而见”的“圣人”，是指尧、舜、禹、汤、文王、武王等古代帝王。他们的共同点就是具有高尚的道德情操，是完美人格的典范，同时所实施的德政又泽被后世，受后人敬仰。由于其身份是帝王，故他们所开辟的事业和成就的功业乃常人所不能及。故圣人以造福人类，促进社会的发展与完善为自己终身不懈的理想追求，具有崇高的、彻底的奉献精神。他们的道德光辉，他们的功业，泽被苍生，流芳百世。

（一）圣人的形象

《论语》中关于圣人或圣的论述共有 6 章 8 次，大致展现了圣人的伟岸形象。现摘录如下：

> 子贡曰：“如有博施于民而能济众，何如？可谓仁乎？”子曰：“何事于仁，必也圣乎！尧、舜其犹病诸！夫仁者，己欲立而立人；己欲达而达人。能近取譬，可谓仁之方也已。”（《论语·雍也》）
>
> 太宰问于子贡曰：“夫子圣者与？何其多能也？”子贡曰：“固天纵之将圣，又多能也。”子闻之，曰：“太宰知我乎！吾少也贱，故多能鄙事。君子多乎哉？不多也！”（《论语·子罕》）
>
> 孔子曰：“君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言。小人不知天命而不畏也，狎大人，侮圣人之言。”（《论语·季氏》）
>
> 子曰：“圣人吾不得而见之矣；得见君子者，斯可矣。”子曰：“善人吾不得而见之矣；得见有恒者，斯可矣。亡而为有，虚而为盈，约而为泰，难乎有恒矣。”（《论语·述而》）

子游[①]曰："子夏之门人小子，当洒扫应对进退，则可矣，抑末也。本之则无，如之何？"子夏闻之，曰："噫！言游过矣！君子之道，孰先传焉？孰后倦焉？譬诸草木，区以别矣。君子之道，焉可诬也？有始有卒者，其惟圣人乎！"（《论语·子张》）

子曰："若圣与仁，则吾岂敢。抑为之不厌，诲人不倦，则可谓云尔已矣。"公西华[②]曰："正惟弟子不能学也。"（《论语·述而》）

从上面的论述中，我们可以看见《论语》中圣人形象丰满而具体，其标准大致如下：

一是具有木铎之位。尧、舜、禹、汤、文王、武王等智慧卓绝、道德完备，而且具有帝王之位，可以轻而易举地把自己的德政推行天下，让普天下的人民都能感受到他的恩惠。"无为而治者，其舜也与？夫何为哉？恭己正南面而已矣。"（《论语·卫灵公》）圣人处在"正南面"之位来参育天地，治理国家，国家也因之繁荣昌盛。后来"位"得以扩展，可以是君位、臣位、师位及其他，孔子也被时人称为"圣人"，"君位之圣统诏天下，威仪四方；臣位之圣辅君治世，贤良明德；师位之圣传承文明，引领风气；百工位之圣发明创造，弘扬天德"，安位而行，素位行事。

二是无所不能，多才多艺。圣人依靠其"多能"的高超技艺实现效法天道治理人事的理想。通过"近取诸身，远取诸物"的办法制定国家制度和社会道德标准，化育万物，治理天下。颜渊对孔子的才华佩服得五体投地，说："仰之弥高，钻之弥坚。瞻之在前，忽焉在后。夫子循循然善诱人，博我以文，约我以礼，欲罢不能。既竭吾才，如有所立卓尔，虽欲从之，末由也已。"（《论语·子罕》）

三是人伦道德完备。孔子对圣人的关注集中在言论上，要求人们遵循之，并且要学习和模仿。可以说圣人的言与行是遵循社会道德规范的模板。如孝

---

① 言偃（前506～前443年），字子游，孔子学生，春秋末年常熟人。孔门七十二贤弟子中唯一的南方人。擅文学，曾任鲁国武城宰，阐扬孔子学说，用礼乐教育士民，境内到处有弦歌之声，为孔子所称赞。孔子曾云："吾门有偃，吾道其南。"意即我门下有了言偃，我的学说才得以在南方传播。故言偃被誉为"南方夫子"。位列孔门十哲，后人配祀孔庙。唐以后多次追封。明嘉靖时改称"先贤言子"。

② 公西赤（前509～前？年），复姓公西，名赤，字子华，亦称"公西华"，孔子学生，春秋末年鲁国人。在孔子弟子中，以长于祭祀之礼、宾客之礼著称，且善于交际，曾"乘肥马，衣轻裘"，到齐国活动。唐开元二十七年（739年）追封"邵伯"。宋大中祥符二年（1009年）加封"钜野侯"，明嘉靖九年（1530年）改称"先贤公西子"。

感动天[1]的主人翁是舜,他侍奉父母的孝行感动了上天,流传于社会成了《二十四孝》故事之一,后人写诗赞曰:“队队春耕象,纷纷耘草禽。嗣尧登宝位,孝感动天心。”

(二)圣人品格

一是仁智双彰。换句话说就是“既是道德楷模,又是智慧化身”。《孟子·公孙丑上》记述了一段孔子与子贡的对话:“昔者子贡问于孔子,曰:‘夫子圣矣乎?’孔子曰:‘圣则吾不能,我学不厌而教不倦也。’子贡曰:‘学不厌,智也;教不倦,仁也。仁且智,夫子既圣矣。’”这段话经典地道出了圣人的品格,“知无不尽而德无不全”。仁是众德的总称,涵盖“孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻”等所有美德;智既是知识也是智慧,包括文化创造、精神导引等。可以说,《论语》中圣人的形象极其神圣、伟大、崇高,其品德无比完美,他们都是中华文化的缔造者,人类的精神导师,受难世人的拯救者。孔子无比崇敬地赞扬圣人尧,说:“大哉尧之为君也!巍巍乎!唯天为大,唯尧则之,荡荡乎,民无能名焉。巍巍乎其有成功也,焕乎其有文章!”(《论语·泰伯》)在孔子弟子的眼中,孔子亦是圣人,子贡把孔子比作日月,说:“君子一言以为知,一言以为不知,言不可不慎也!夫子之不可及也,犹天之不可阶而升也。夫子之得邦家者,所谓立之斯立,道之斯行,绥之斯来,动之斯和。其生也荣,其死也哀,如之何其可及也?”(《论语·子张》)还有一次,子贡以墙来作比形容孔子的德性,说:“譬之宫墙,赐之墙也及肩,窥见室家之好。夫子之墙数仞,不得其门而入,不见宗庙之美,百官之富。得其门者或寡矣。夫子之云,不亦宜乎!”(《论语·子张》)为达到仁智双彰的境界,孔子强调在学习中不断积累,在实践中予以运用,从而不断提高个人的修养、完善个人的品德。

二是立德、立功、立言,成就三不朽的丰功伟业。古圣先贤曾提出“人生有三不朽”的著名论断:“太上有立德,其次立功,其次立言,经久不废,此之谓三不朽。”(《左传·襄公二十四年》)唐代学者孔颖达对“三立”作了精辟的阐述:“立德,谓创制垂法,博施济众;立功,谓拯厄除难,功济于时;立言,谓言得其要,理足可传。”在古代,立德就是做圣人、创制垂法、博施济众。随着时代的发展,在当代而言,立德就是常怀爱心,积德行善,争做一个从内涵修养到外在风范均为世人模仿的典范。古往今来,人以品为重,官以德立身。世人常说:“以

---

① 参见《全相二十四孝诗选》:虞舜,瞽瞍之子。性至孝。父顽,母嚚,弟象傲。舜耕于历山,有象为之耕,鸟为之耘。其孝感如此。帝尧闻之,事以九男,妻以二女,遂以天下让焉。

德服人。”在现代社会，人更讲究宽厚诚实，仁义慈祥，言行举止稳重大方有涵养。从武有武德，从艺有艺德，做人有品德，经商有商德，各行各业都要遵循道德规范行事。立功，就是严谨做事，建功立业。立功要先立志，立志要做策马奋蹄的先行者，不做得过且过的庸人。凡成名之人都有远大的志向和永不言败的精神，有坚定、刚毅的性格。立功需要本领，本领要靠学习才能得来。一个人有了知识才能变得三头六臂，才有可能分身有术。立功而不居功，立功是奉献而不是索取，才会被后人所乐道。立言是无私的付出，是用血汗著书，是用心灵开路。立言，可以抒发志向，传承文明，为天地立心，为生民立命，为万世开太平。说白了，就是延续功德，传承文明。历代先贤都把立言看作自己的历史使命。古今虽富贵而名声却泯灭埋没的人不可胜数，只有卓越不凡、敢于立言者，才被后人名扬。周文王被拘禁在羑里时推演了《周易》的六十四卦；孔子受困回鲁后编出了《春秋》；屈原被放逐后创作了《离骚》；左丘明失明后才有《国语》的面世；孙膑被砍去了膝盖骨，编著了《孙膑兵法》；吕不韦被贬放到蜀地，有《吕氏春秋》传世；韩非囚禁在秦国，写出了《说难》、《孤愤》等文章①；司马迁遭宫刑而写《史记》……立言，虽非易事，但却是人人可做之事。古人修身有言，齐家有言，治国有言，平天下有言。君有旨，臣有疏，词、文、诗、章、简、约、信、函，儒、释、道、兵、民、官，无不有言，无不有循之规、行之矩。

三是处事中庸，或者说执两用中、过犹不及。关于中庸之德，《论语》记载有如下几例：

> 子曰：“中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣。”（《论语·雍也》）
>
> 子贡问：“师与商也孰贤？”子曰：“师也过，商也不及。”曰：“然则师愈与？”子曰：“过犹不及。”（《论语·先进》）
>
> 子钓而不纲，弋不射宿。（《论语·述而》）
>
> 子曰：“吾有知乎哉？无知也。有鄙夫问于我，空空如也。我叩其两端而竭焉。”（《论语·子罕》）
>
> 子曰：“不得中行而与之，必也狂狷乎。狂者进取，狷者有所不为也。”（《论语·子路》）

从中可以看出，中庸既表现了一种最高德性，也代表一种最高的智慧。程

---

① 参见司马迁《报任安书》：“盖西伯拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大底圣贤发愤之所为作也。”

颐对于中庸的解释是："不偏之谓中；不易之谓庸。中者，天下之正道。庸者，天下之定理。"所谓中庸就是以无过无不及的庸常之道来作为天下的定理与正道。君子和圣人作为修身的主要目标，都要追求道德修养的提高和完善，但二者之间还是有差别的。"圣人"是只有少数人才可以攀登达到的人格境界，而"君子"则是一般人只要持之以恒追求便可以达到的人格高度。故有学者将"君子"人格称为"众趋人格"。如果说成为"圣人"只是人们于理想中追求的人格境界，那么成为"君子"则是人们于现实生活中应当达到的修身目标。前者带有理想性，常人可望而难及；后者带有现实可行性，人们只要努力去实践，就可以达到。基于这一认识，孔子更重视"君子"人格的塑造，对"君子"人格的培养作了详尽的思考。对于"圣人"人格，孔子论述不多，更多的是将其作为一种人格的号召，促使人们在修身的道路上不断前进，永不懈怠。

第二节 《论语》的修身轨迹

《论语》修身的目标是引导人们涵养君子人格，追求圣人理想境界。为了实现这一目标，《论语》修身思想认为指导个体修身不断提升道德境界的三个环节是：知耻、明礼、行仁。所以，个体修身要在"耻、礼、仁"等三个方面下足工夫，以求不断提升自身的思想道德境界，从而确保修身个体在人格上得到涵养以完善德性。在《论语》一书中，"耻"出现了 17 次，"礼"出现了 75 次，"仁"出现了 109 次。《论语》主张"耻"为德行基础，"礼"为德行规范，"仁"为德行归宿。个体修身首先是知耻，知晓何荣何耻，从而在社会生活中趋荣避耻、扬荣拒耻；更进一步是明礼，使自身言行举止符合"礼"的道德律令，遵循社会道德规范；最终是行仁，以"仁"的精神作为归宿，多做有益于他人、社会发展的事。因此，"耻"、"礼"、"仁"三要素成为《论语》修身思想中最核心和最主要的内容。由此可见，在《论语》所建构的修身思想内容中，"知耻"是修身的基础，"明礼"是修身的标准，"行仁"是修身的归宿，它们是相辅相成、不可或缺的统一体。

一、知耻

"耻"主要是指社会生活中的羞耻行为，做了就会让人蒙羞，就会在人前人后抬不起头、自矮三分。知耻，就是内心要有正确的羞耻心态，通过内心感知行为带来的社会评价是否为"正能量"，从而做到趋荣避耻、扬荣拒耻。涵养羞

耻心是个体修养仁德的开始,保有羞耻心是一个人做人的伦理底线。《论语》提出,个人修身要做到“行己有耻”。它揭示了这样一个道理:社会生活中的个体如果有羞耻心,就会拥有是非、善恶、美丑等道德观念,以不道德、不文明的言行举止为耻。有羞耻心,人就会自律,自觉地远离不道德的行为,不从事会招致耻辱的事;做错了事后,就会于心不安,就会想方设法去“改过迁善”。有耻,才能有所为有所不为,才能自觉地走正道。相反,人若无耻,就会肆无忌惮,无所顾忌而为所欲为。有耻是立身行事的基点,无耻是最大的耻辱。所以说修身就是要涵养羞耻心,明白什么事可以做,什么事不能做,这样才能在社会生活中立身行事有所凭借,避免出现遭人白眼的尴尬。

(一)耻的含义及其价值

关于耻的解释,《说文解字》是:“耻,为恥的俗字”,“恥,辱也,从心,耳声”。《集韵》是:“恥,从辱。”《广韵》是:“恥,惭也。”《六书总要》是:“恥,从心、耳,会意,取闻过自愧之意,凡人心惭则耳热面赤是其验也。”耻乃一个人对自己言行举止的一种主观心理体验,也是社会对一个人言行举止的外在评价形式。从主观方面讲,耻指个人对自己思想行为的否定评价;从客观方面讲,耻是社会对个人思想行为社会价值的否定或谴责。为人贵在知耻,管子说:“礼义廉耻,国之四维,四维不张,国乃灭亡。”(《管子·牧民》)孟子说:“无羞恶之心,非人也。”(《孟子·公孙丑上》)可见,人之所以为人,就在于人有羞耻这种自我觉醒的精神。知耻羞恶作为人们共同生活的一种道德准则,具有催人奋进、使人向上的精神动力,能够激发个人潜在的自尊和自强。人有了知耻之心,在内心中确立起明善恶、知是非、辨美丑的标准,才会自觉加强道德修养,完善道德人格。试想,起一恶念,便生羞耻之心;行一恶事,便感惶恐,又耻又恐,自必速止其恶念恶行,从而改过迁善。可见知耻是保全人的心念、行为不背离正道的安全护栏。所以王阳明说:“耻可以全人之德。”

耻感文化是《论语》修身思想体系中知耻环节的发展,是后世儒家对孔子修身体系的拓展。耻感文化也就是倡导人们不追随邪枉、不附和歪理、羞于为非的主流意识。孟子强调:“耻”意识是道德的基础,“羞恶之心,义之端也”(《孟子·公孙丑上》),并把“礼、义、廉、耻”称为“四德”,当作为人处世的根本。孟子说:“人不可以无耻,无耻之耻,无耻矣。”(《孟子·尽心上》)当一个人无耻的时候会是怎样的呢?明清之际的思想家顾炎武说:“不廉则无所不取,不耻则无所不为。人而如此,则祸败乱亡,亦无所不至。况为大臣,而无所不取,无所不为,则天下其有不乱,国家其有不亡者乎!”(顾炎武:《日知录·廉耻》)清

末的龚自珍将个人的知耻与国家的兴亡联系起来，提出了著名的“廉耻论”。他指出：“士皆知有耻，则国家永无耻矣；士不知耻，为国之大耻。”（龚自珍：《明良论二》）康有为认为凡为善之心，皆起自人的正确的荣辱观念；凡为恶之念，皆起自人羞耻感的丧失。他曾说：“人之有所不为，皆赖有耻心。如无耻心，则无事不可为矣。”（康有为：《孟子微》卷六）由此可见，儒家不仅早就认识到耻感在指导和制约人的行为、引导社会风气等方面所起的作用，而且将知耻视为个人修身齐家、安邦治国和平定天下的基础。

中国传统耻感文化内涵丰富，它的价值模式及其所内含的积极成分，使得中华民族的道德修养和道德教化获得了生生不息的传承动力，因而也被视为当代道德教育的重要资源。耻感的价值在于：

一是标志功能，是人禽之别的重要体现。耻感是人之为人的根本性标识，是人类告别自身的动物性而与其他动物相区分的第一标准。孔子说：“行己有耻，使于四方，不辱君命，可谓士矣。”（《论语·子路》）告诫人们对自己的行为要时刻保持一颗羞辱心。孟子讲“无羞恶之心，非人也”（《孟子·告子上》），从人与动物的本质区别为人性立论，认为是否知耻，有无羞恶之心，是区分人与禽兽的一个主要标志。因此，耻感之于人的意义至关重要，“耻之于人大矣！为机变之巧者，无所用耻焉。不耻不若人，何若人有”（《孟子·尽心上》）。宋朝的朱熹、陆九渊等儒学大家也强调耻感之于人之为人的意义。朱熹曾说：“耻者，吾所固有羞恶之心也。存之则进于圣贤，失之则入于禽兽，故所系为甚大。”（朱熹：《四书章句集注》）陆九渊也是这一思想的发挥者，他曾认为：“夫人之患莫大乎无耻，人而无耻，果何以为人哉？”（《陆九渊集》卷三二）明末清初顾炎武专门撰文论证了羞耻感之于人格的内在关联性，认为：“人之不廉而至于悖礼犯义，其原皆生于无耻”（顾炎武：《日知录·廉耻》），“士而不先言耻，则为无本之人”（顾炎武：《亭林文集·与友人论学书》）。

二是导善功能，是道德教化的前提。在中国传统文化中，耻感意识是道德提升的基础。它是引导人们在道德涵养上自强不息、止于至善的精神力量，是一切美德的发端，也是个体成就美德之所系。耻感是人的道德生生不息的推动力，是激励人们“成为一个人，并尊敬他人为人”的一种内在力量。一个有羞耻感的人，内则心存善念，思学正人；外必洁身自好，不做歪人。耻感的产生，在于个体道德自我中存在一个“理想的我”，因而在本质上是达至“理想的我”的一种道德激励力量。如果没有耻感，一切无从谈起。宋朝学者周敦颐认为：“必有耻，则可教。”康有为也提出：“人之有所不为，皆赖有耻心，如无耻心，则

无事不可为矣。"他们都深刻揭示了耻感是道德教育的前提，人有了羞耻感，才能明是非，辨善恶，才能憎恨丑陋，羡慕美好。

三是自制功能，是美德养成的保证。耻感体验是个体道德自律与社会规范内化的内在隐秘心理机制。根据羞耻感产生的心理机制可知，对于个体而言，一个人一旦产生了羞耻感，它对于个体的心理与行为就有巨大的调节、规范和约束作用：一方面，它能约束个体的行为，使之有所为有所不为，即努力去做引以为荣的事情，而尽量不去做带来羞耻之事；另一方面，它能促使个体发自内心地忏悔，从而改过迁善。[①] 宋朝的朱熹说："人有耻则能有所不为。"清朝石成金也说："耻之一字，乃人生第一要事。如知耻，则洁身励行，思学正人之所为，皆光明正大，凡污贱淫恶，不肖下流之事，决不肯为；如不知耻，则事事反是。"(《传家宝·人事通》)可见耻感对品德的养成有着极为重要的作用。耻感是一种积极的道德情感，耻感是以否定性方式把握善，因为心中有善，所以耻感便是一切美德的发端。此外，耻感也是自律的根据，而这些对于品德的养成都是极为关键的。

四是维稳功能，是创建和谐社会的基础。"礼、义、廉、耻"被视作"国之四维"。在"国之四维"中，"耻"既是底线，也是社会秩序和国家安危的最后一道道德防线。这个底线如果守不住，国家的命运便不是"倾"或"危"，乃至不是"覆"，而是"灭"，从此这个国家、民族便万劫不复。"耻"的核心是"不从枉"，即正道直行，释放正能量，不狐假虎威欺上压下，不助纣为虐为虎作伥。知耻远耻便可"邪事不生"，就不会伦理失序，道德失范。孔子说："道之以政，齐之以刑，民免而无耻；道之以德，齐之以礼，有耻且格。"对此，康有为也强调"风俗之美，在养民知耻"，"耻者，治教之大端"。对于整个社会来说，如果社会成员缺乏耻感，社会风气将不堪设想。所以对于个人而言，知耻是人的基本的德性和道德人格的表征，是人之有所作为的动力。对一个国家而言，则需要成员隆礼尊道、贵仁尚义、明荣知耻，要把社会成员"知耻"作为教化的重要任务，这样才会养成良好的社会风气，建立一个道德社会。

（二）《论语》中对知耻的论述

孔子非常重视弟子的知耻教育，认为这是个人修身的思想道德基础，是习得良好的道德品质的先决条件。《论语》中关于知耻的论述主要从以下几个方

① 参见李虹：《羞耻感功能论》，载 2008 年 9 月 16 日《光明日报》。

面进行：

失信于人是羞耻。[1] “古者言之不出，耻躬之不逮也。”(《论语·里仁》)社会生活中孔子主张谨言慎行，不能轻易允诺，不得轻易表态，如果说了做不到，就会失信于人，这是一件令人感到可耻的事。所以君子不会轻易表态，更不会随意许愿，以避免因为自己做不到而给己身带来耻辱。孔子反对那些夸夸其谈的人，教育弟子不要说大话、放空炮，而是要脚踏实地干实事、出实绩，因为做人要遵循“君子耻其言，过其行”(《论语·宪问》)的人生信条。为了告诫弟子不要失信于人，他把“信”提高到事关个体在社会生活中立身行事的高度，要求他们做人须守信。他说：“人而无信，不知其可也。大车无輗，小车无軏，其何以行之哉。”(《论语·为政》)告诫我们诚信之于人尤同輗与軏之于车，少了它就寸步难行。“言忠信，行笃敬，虽蛮貊之邦行矣。言不忠信，行不笃敬，虽州里行乎哉?”(《论语·卫灵公》)这句话深刻地揭示了一个人在社会生活中只有坚守诚信，才能走遍天下的道理，否则即使在家门口也会摔跟头，这大概就是“诚信是立世的根本”的最初源头。

表里不一是羞耻。[2] 孔子认为作为一名君子应该是坦坦荡荡，表里如一，言为心声。一个人只有做到“言必信，行必果”，才能赢得朋友，获得尊重。所以孔子说“巧言、令色，足恭，左丘明耻之，丘亦耻之。匿怨而友其人，左丘明耻之，丘亦耻之”(《论语·公冶长》)，甚至更进一步说“巧言令色，鲜矣仁”。就是说花言巧语，面孔伪善，故作谦恭，把怨恨埋藏在心里，表面上却装出友好的模样，这是心地不诚的表现，是一件人人都不愿为的羞耻的事情。可以肯定地说，生活中以巧言令色为能事、到处搬弄是非的人肯定不是仁德的人。宰我平时给孔子的表面印象是一个学习勤奋的人。一次，宰我昼寝被孔子发现，孔子觉得宰我不够诚实，有伪装的嫌疑，于是当着学生的面把宰我批评得体无完肤，并说要全面了解一个人不能仅凭他所说的话，还要深入考察他的实际行动。《论语·公冶长》对于这件事的记载是：“宰予昼寝。子曰：‘朽木不可雕也，粪土之墙不可圬也，于予与何诛?’”有一次，子贡说：“我不欲人之加诸我也，吾亦欲无加诸人。”孔子听到了这件事，认为子贡做不到他所说的话，有自

① 参见邓剑华、叶湘虹：《〈论语〉中修身思想在高校教育管理中的运用》，《教育探索》2011 年第 10 期。

② 参见邓剑华、叶湘虹：《〈论语〉中修身思想在高校教育管理中的运用》，载《教育探索》2011 年第 10 期。

我标榜的嫌疑，当面批判子贡说："赐也，非尔所能及也。"(《论语·公冶长》)

无理想追求是羞耻。[1] 孔子说："士志于道，而耻于恶衣恶食者，未足与议也。"(《论语·里仁》)读书人要有改良社会的远大理想，立志弘扬做人做事的大道，如果把自己吃不好、穿得差当成一种耻辱，是不值得与他探讨人生的，也是没有社会价值的人。拿破仑曾说"不想当元帅的士兵不是好士兵"，一个人"脚踩西瓜皮，滑到哪里算哪里"，如同一具行尸走肉般生活在世上又有什么意思呢？要像颜回那样，孜孜以求地学习，最终实现自己的人生理想。人是应该有所追求的，有位科学家曾说"工作上要向高标准看齐，生活上要向低标准看齐"，把自己从物质诱惑中解脱出来，全身心地投入到工作与学习中，成就一番事业。所以说，肩负社会重任的读书人为了实现自己的理想，要"禁得住诱惑，耐得住清贫，守得住寂寞"，善于寻找孔颜乐处，不为物质所困，不为欲望所惑。

不能持之以恒、坚守道德是羞耻。[2] "不恒其德，或承之羞"(《论语·子路》)，这句话的意思是一个人不能永久地保有自己的美好德行，将会因为无德的言行举止给自己带来耻辱。对于"执道不弘，信道不笃"(《论语·子张》)的人，孔子嗤之以鼻。所以孔子要求弟子们在社会生活中要有良好的操守，正道直行，持之以恒，达到以身示范、教化社会大众的目的。孔子认为为虎作伥的人，实在是可耻至极。"邦有道，谷。邦无道，谷，耻也。"(《论语·宪问》)当孔子看到冉求为季氏敛财之时，号召其他弟子对冉求口诛笔伐，声讨其恶行。关于此事的记载，《论语·先进》是这样表述的："季氏富于周公，而求也为之聚敛而附益之。子曰：'非吾徒也，小子鸣鼓而攻之，可也。'"

自欺欺人是羞耻。孔子要求弟子们在社会生活中要做到"知之为知之，不知为不知"(《论语·为政》)，这才是明智的选择。不懂装懂是很容易露出马脚的，会让人笑掉大牙，一旦打回原形就将陷入"上天无路，入地无门"的尴尬。他告诫弟子千万不要"亡而为有，虚而为盈，约而为泰"(《论语·述而》)，干欺世盗名的事。一次，孔子询问子贡，他与颜回两相比较谁更优秀。子贡回答说："赐也何敢望回！回也闻一以知十，赐也闻一以知二。"(《论语·公冶长》)孔子对于子贡的自知之明大加赞赏，因为自知才能认识到自身的不足，才会有

---

① 参见邓剑华、叶湘虹：《〈论语〉中修身思想在高校教育管理中的运用》，载《教育探索》2011年第10期。

② 参见邓剑华、叶湘虹：《〈论语〉中修身思想在高校教育管理中的运用》，载《教育探索》2011年第10期。

奋斗的方向，才会有前进的动力。《韩非子·内储说上》有一则《滥竽充数》的寓言故事："齐宣王使人吹竽，必三百人。南郭处士请为王吹竽，宣王说之，廪食以数百人。宣王死，湣王立，好一一听之，处士逃。"这则寓言既讽刺了无德无才、招摇撞骗的混混，又提醒人们只要严格把关，混混就不会有立锥之地。它同时告诉我们，人要凭真才实学在社会上立足，自欺欺人只会使自己无所遁形而蒙羞。

有过不改是羞耻。没有人是先知先觉的，都是在后天学习积累、不断改过迁善的过程中，通过积善成德的路径，成就君子人格的。所以孔子认为一个人难免会犯错误，犯错误不可怕，怕就怕知错不改，甚至不承认错误，强词夺理，文过饰非。孔子要求弟子要做真君子，要有"过则勿惮改"(《论语·子罕》)的勇气，要有闻过则喜的精神，做引领社会风尚的人；而不要做小人，采取"有过必文"的态度来加以掩饰或推卸责任，逃避惩罚，成为"过街老鼠，人人喊打"的混混。"过而不改，是谓过矣。"(《论语·卫灵公》)一个人犯的过错多了，很难做到"回头是岸"，量变到质变的结果只能是走向犯罪的深渊。

背后方人是羞耻。"子贡方人。子曰：'赐也，贤乎哉？夫我则不暇。'"(《论语·宪问》)子贡喜欢背后评论别人的优劣短长。孔子把子贡叫到身边，语重心长地说："端木赐啊，你觉得你是一个贤德的人吗？怎么老是议论别人呢？我可没有那么多的闲工夫。"为了警示子贡，孔子将老子给他的临别赠言转送给了子贡："吾闻富贵者送人以财，仁人者送人以言。吾不能富贵，窃仁人之号，送子以言，曰：'聪明深察而近于死者，好议人者也。博辩广大危其身者，发人之恶者也。为人子者毋以有己，为人臣者毋以有己。'"(《史记·孔子世家》)为了子贡的人生道路走得顺、走得远，孔子语重心长地告诫子贡：有知识的人，太聪明深察，不易活得长久，因为他喜欢议论别人的优劣长短；太博学善辩的人，难保自身，因为他喜欢揭发他人的斑斑劣迹。孔子教导弟子不要背地里议论、评价别人，因为一传十、十传百之后话就变味了，尤其是被别有用心的人一加工，就会"好事变坏事"，悔之晚矣。与其做这些于己没有用的事，还不如静下心来加强思想道德修养，提高自身德性。

无能之人可耻。无能是个体缺乏必要的技能，不能胜任某项工作，这是让人感到可耻的事。孔子说："邦有道，贫且贱焉，耻也。"(《论语·泰伯》)如果一个人在国家政治清明时仍然处于既贫且贱的生活窘境，这是无能的表现，是一件非常可耻的事。一个有才学的人，不应停留在富与贵的物质层面上，而应当承担国家重任，做到"行己有耻，使于四方，不辱君命"(《论语·子路》)。要像

李四光、钱学森等老一辈科学家一样，把聪明智慧贡献给自己的祖国，使我国的科学技术在世界上拥有自己的一席之地，为后续的发展奠定了坚实的基础，成就了今天的强国之梦。所以说，人不仅要拥有才学，还要有把才学转化为技能的能力，做到学以致用，成为"国之用材"。一个人不能死读书、读死书，否则变成"诵《诗》三百，授之以政，不达；使于四方，不能专对；虽多，亦奚以为"(《论语·子路》)的书呆子，徒增一些茶余饭后的谈资，实在可悲。

无知之人可耻。无知是个体缺乏必要的知识，不能正确把握事物发展规律或作出正确的价值判断，往往"一问三不知"，这是令人可耻的事。做道德学问，讲究"敏而好学，不耻下问"(《论语·公冶长》)。孔子是一个知识渊博的人，当时的人遇到不明白、不知晓的事都喜欢请教他，如"季桓子掘井得羊"、"会稽城墙上的防风骨"等。同时，一个人为了弥补自身知识的不足，凡事要多问多学，以获得真知灼见。所以在太庙参与祭祀时，孔子"每事问"，以至于时人觉得孔子浪得虚名。[①] 孔子教育弟子们"笃信好学"、"学而时习之"，"多闻，择其善者而从之；多见而识之"(《论语·述而》)，从而不断地积累知识。

没有羞耻心的人可耻。在礼崩乐坏的春秋，不讲诚信、见利忘义的事时有发生，为人世故、不孝养父母的人也屡见不鲜，甚至为了利益臣弑君、子弑父的现象也屡屡上演，这些都是有序社会的毒瘤，社会乱象丛生的根源。出现这类现象，究其根源是这类人没有羞耻心，做了羞耻之事也不会感到羞耻，甚或以耻为荣。所以古人说"风俗之美，在养民知耻"(康有为:《孟子微》卷六)。孔子大声疾呼为政者要培养人民的羞耻心，用道德来教化，用礼法来约束，这样人民不但具备羞耻心，而且还会改过迁善，不贰过。他说："道之以政，齐之以刑，民免而无耻；道之以德，齐之以礼，有耻且格。"(《论语·为政》)它充分论证了以德治国的前提条件是培养人们的羞耻心，也从侧面道出了没有羞耻心将是社会的悲哀。

没有正确的羞耻心态的人可耻。有羞耻心是好事，但如果羞耻心态不正确也会走向事物的对立面。正确的羞耻心态是指在面对违背社会伦理道德规范的事情时，内心会油然而生以此为耻的心态。在追求道德与学问的过程中，向人请教时虽然坦承了自己的无知，但可以促进自己的进步，这不可耻；可耻的是不懂装懂、文过饰非而强词夺理。孔子赞赏孔文子"敏而好学，不耻下问"

---

① 参见《论语·八佾》："子入太庙，每事问。或曰：'孰谓鄹人之子知礼乎？入太庙，每事问。'子闻之，曰：'是礼也。'"

(《论语·公冶长》)的治学态度,肯定子路"衣敝缊袍,与衣狐貉者立,而不耻者"(《论语·子罕》)的交往态度。在求学中不耻下问,在交往中不卑不亢都是正确的羞耻心态。

二、明礼

"礼"主要是指从西周传下来的典章制度、风俗习惯,包括社会关系的基本准则、规范和仪节。礼在最初时用于定亲疏,决嫌疑,别同异,明是非。"人道莫不有辨,辨莫大于分,分莫大于礼"(《荀子·非相》)、"故先王案为之制礼义以分之,使贵贱之等,长幼之差,知愚、能不能之分,皆使人载其事而各得其宜"(《荀子·荣辱》)。经过孔子的阐释后,礼成了社会道德规范,是否"明礼"也就成了衡量个体道德修养的标准。孔子特别注重礼教,他认为"不学礼,无以立"(《论语·季氏》),因此他要求学生学礼、懂礼、用礼和讲礼。明礼就是要个体做到"非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动",使自身的一切"视、听、言、动"都要符合礼的规范,遵循社会道德要求。

(一)礼的含义及其价值

《说文解字》中关于"礼"的解释是:"礼,履也,所以事神致福也。"《释名》的解释是:"礼,体也。言得事之体也。"礼的起源与古代祭祀有关。《礼记·标题疏》中说:"礼事起于燧皇,礼名起于黄帝。"礼最初是原始社会祭神祈福、祖先崇拜的一种祭祀仪式,具有强烈的神秘感和敬畏感。随后祭祀仪式的演化又融入了原始社会的是非善恶、长幼尊卑等社会道德价值与伦理关系,所以礼又与伦理道德自然地糅合在一起,不可分割。礼作为道德教化的一种特殊形式,在古代礼乐制度中得以不断巩固强化,实现了对全体成员的普遍强制性。礼是由一定社会的道德观念和风俗习惯衍化而形成的、是大家应共同遵守的礼节;礼仪是指人们在社会交往中形成的,以建立人与人之间的和谐关系为目标,符合礼的要求的行为规范、准则和仪式的总和。从传统角度看,古代的礼有三层含义:第一层次是对整个社会的等级制度、法律规定和伦理规范的总称;第二层次是着重指社会道德规范,"礼者,德之基也";第三层次是指交往中礼仪、礼节、仪式等应对之道。在日常生活中讲究文明礼仪主要属于第三层次,即要求人们在各种人际交往中要有恭敬、谦让的精神和行为,以保持人际关系的和谐顺畅和愉悦。从国家和民族的角度讲,礼仪是一个国家、一个民族的社会风貌、道德水准、文明程度、文化特色、公民素质的重要标志。从公民个体的角度说,礼仪是一个人思想觉悟、道德修养、精神面貌和文化教养的综合

反映。

基于其“兴于诗，立于礼，成于乐”的思想，孔子把“礼”作为修身教育的核心要素，认为“礼”是治国安邦、平定天下的基础，接受礼仪教育是个体追求德性崇高所必需的修养环节与修养过程。所谓“德”成于中，“礼”形于外，“德”、“礼”互相依托，相辅相成。生活中以礼“引”德，学习礼仪，约束自身言行，做到见贤思齐，可以引导人们加强道德修养；以礼“显”德，在社会生活中把握礼仪尺度，可以展现一个人的道德素质和道德水准，体现出对“礼”的价值的认知水平和对“礼”的执行的修养程度；以礼“保”德，在学习和运用礼仪过程中，可以帮助人们增强内心的道德信念，掌握正确的行为准则，在社会交往中准确把握，从而保证道德原则的实施。因此，后世儒家重视礼制建设，形成了非常重要的学术观点。一是“道德仁义，非礼不成”(《礼记·曲礼》)。培养良好的道德仁义的精神，不通过礼教就不能取得成效。礼仪是规范人们的社会活动的道德，是人类社会中政治、军事、道德、法律、教育、祭祀、生活等各方面无处不在的基本行为准则。二是“礼者，不可不学也”(《礼记·曲礼》)。一个人必须知礼仪，懂礼仪。礼是修身做人的基本准则和人际交往的道德规范，学会尊礼、好礼，对于促进每个人获得做人的尊严，具有重要意义。三是“安上治民，莫善于礼”(《孝经》)。儒家认为，礼是国家政治的大事。实施以“礼”为主的教育，是一个国家搞好政治秩序、社会道德秩序建设的基本措施。儒家主张国家治理要从尊重礼义教化入手，教给人们礼的规范，引导人们遵循礼的约束，成为有规矩、有秩序、懂礼仪的“有方之士”。儒家还认为，一个国家、一个地区的风俗人情、文化素质、道德水准和智慧程度，都取决于礼乐诗书的教养；一个国家、一个地区的政治，必须建立在礼仪教育的基础之上。四是“礼之教化也微”(《礼记·经解》)。儒家认为，礼仪的教育与教化，具有防微杜渐、徙善远恶，促进社会和谐与发展的作用。礼仪教育是教人做人的教育，上至王子，下至百姓，都必须学习礼仪，懂得做人的基本准则。只有做好礼仪教育，统治秩序和伦理秩序才会处于和谐状态；反之则会政治动乱，道德沦丧，犯罪猖獗。

(二)《论语》中对明礼的论述

《论语》中，孔子要求弟子们明礼，在社会生活中循礼行事。在礼崩乐坏的春秋时期，孔子及其弟子为时人做出了明礼的表率，体现儒者对创建大同社会的使命感和责任感。明礼就是要弟子们做到：

做人要懂礼，把握礼的本质。“林放问礼之本。子曰：‘大哉问！礼，与其奢也，宁俭；丧，与其易也，宁戚。’”(《论语·八佾》)社会生活中礼节、仪式是

"礼"表现出来的外在形式，但"礼"的本质不在形式而在内心对礼的诚敬、信仰与认可，如此才能把握礼的本质，使自己的言行符合礼的要求。所以《论语·八佾》中说："祭如在，祭神如神在。子曰：'吾不与祭，如不祭。'"祭祀是一件很严肃的事，只有内心诚敬，才不会做与祭祀无关的令人啼笑皆非的事，才不会败坏礼制、败坏风气。孔子强调："恭而无礼则劳，慎而无礼则葸，勇而无礼则乱，直而无礼则绞。君子笃于亲，则民兴于仁；故旧不遗，则民不偷。"（《论语·泰伯》）"恭"、"慎"、"勇"、"直"等德行不是孤立存在的，必须以"礼"作指导，只有在"礼"的节制下，这些德行的实施才能符合中庸的准则，否则就会走向反面，达不到修身养性的目的。

做事要用礼，以礼来节制。"君子博学于文，约之以礼，亦可以弗畔矣夫！"（《论语·雍也》）一个人如果广泛地学习文化典籍来涵养人文底蕴，再用"礼"来约束自身言行，那么他在社会生活中的言行举止肯定就不会离经叛道了。全力奉行孔子"仁礼"学说精髓的颜渊，与人交谈时说："夫子循循善诱，用文献典籍来拓展我们的知识面启发我们做人做事的大道，又用礼仪规范来约束我们的言行以求在社会生活中立身行事不违背礼制。现如今我被老师宣扬的'仁礼大道'所深深吸引，进入了一个理想境界，即使想停下来都已经不可能。"[①]像颜渊这样心中有道的人，在社会生活中就会深刻把握礼的本质，学会克制自己不良的欲望与行为。以礼节制，做事用礼，就会达到"非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动"（《论语·颜渊》）的效果。换句话说，人人用"礼"的要求来约束自身，做到不合乎礼仪规范要求的不去看、不去听、不去说、不去做，这样不健康的东西在社会上就不会传播，没有证实的谣言在人群中就不会流传，没有价值的事情大家就不会去评论，不符合道义的行动人们就不会去做。时时处处以礼约束自己，就可以少出问题，少犯错误，须知自古以来"以约失之者鲜矣"（《论语·里仁》）。用礼的最高境界是处事和平，为社会的和谐与繁荣奠定基础。[②] 为人处世要讲究"礼"，才能处事恰当，才能做到有序而中庸。没有礼，社会就会无序，就会混乱。所以要用礼，以礼来节制，才能达到善

---

① 出自《论语·子罕》："颜渊喟然叹曰：'仰之弥高，钻之弥坚。瞻之在前，忽焉在后。夫子循循然善诱人，博我以文，约我以礼，欲罢不能。既竭吾才，如有所立卓尔，虽欲从之，末由也已。'"

② 参见《论语·学而》："礼之用，和为贵。先王之道斯为美，小大由之，有所不行，不以礼节之，亦不可行也。"

的境界。[1]

待人要讲礼，依礼行事。有子[2]说："信近于义，言可复也。恭近于礼，远耻辱也。"(《论语·学而》)人际交往中好礼讲礼，就会赢得社会和他人的尊重，远离羞辱。讲礼的标准是处事恰当为贵，即所谓"礼之用，和为贵"(《论语·学而》)。生活中，有些人不知晓依礼行事，让人难以忍受。俗话说"态度决定一切，细节决定成败"，"礼"更多的时候体现在一些细节上：在公交车上，看见老弱病残孕，我们主动把座位让给他们，这是礼让；与长辈(老人)同桌吃饭，等他们动筷子之后，我们才吃，这是礼节；与领导同事出远门，帮忙扛些行李，这是礼敬。这些都是生活中的一些小事，然而却可以反映出一个人的修养。

交往要循礼，以礼处世。礼是社会和谐的润滑剂，人际交往遵循礼，社会生活将有序运转，所以居上位的执政者既要自己循礼行事，也要教化人民守礼处世。"居上不宽，为礼不敬，临丧不哀，吾何以观之哉。"(《论语·八佾》)这句话告诉我们，如果居于上位的统治者在礼节仪式上不够严肃，不认可"礼"对社会的调节作用，德治、礼治社会就无法实现，礼崩乐坏的结果就是社会大乱。相反"上好礼，则民易使也"(《论语·子路》)，"君使臣以礼，臣事君以忠"(《论语·八佾》)，居上位的统治者依礼行事，下属就会忠心耿耿为国家办事，普通老百姓也会乐于接受调遣。教化老百姓在日常生活中做到"兴于诗，立于礼，成于乐"(《论语·泰伯》)，对待长辈必须"生，事之以礼；死，葬之以礼，祭之以礼"(《论语·为政》)。人与人交往能够循礼行事，以礼处世，肯定能够增进人与人之间的情感。如今"君子敬而无失，与人恭而有礼。四海之内皆兄弟也"(《论语·颜渊》)已经成了名言。一个人要想修养成为善人、"成人"，需要遵循"礼"的规范来提升自己的思想道德境界。当子路询问怎样才能达至"成人"的境界时，孔子回答说："若臧武仲之知，公绰之不欲，卞庄子之勇，冉求之艺，文之以礼乐，亦可以为成人矣。"着着又对子路说："今之成人者何必然？见利思义，见危授命，久要不忘平生之言，亦可以为成人矣。"(《论语·宪问》)

教化民众要重礼、隆礼。孔子非常重视礼节，对于子贡初一、十五上香祭

---

① 参见《论语·卫灵公》："知及之，仁不能守之，虽得之，必失之。知及之，仁能守之，不庄以莅，则民不敬。知及之，仁能守之，庄以莅之，动之不以礼，未善也。"

② 有若(前518～前458年)，字子有，孔子学生，鲁国人。强识好古，明习礼乐，倡和睦，重礼教。曾提出"礼之用，和为贵"等学说。孔子去世后，弟子们十分思念老师。因有子气质形貌酷似孔子，于是大家共同推举他当老师，尊敬他就像当年对待孔子一般。唐玄宗尊之为"汴伯"，宋真宗加封他为"平阴侯"。明嘉靖九年(1530年)改称"先贤有子"。孔子弟子中的"七十二贤人"之一。

祀时准备去掉羊的行为非常不满，认为子贡在内心对于礼不够重视，没有把礼的本质放在心上。[①]《论语·学而》中记载了孔子与子贡的一番对话："子贡曰：'贫而无谄，富而无骄，何如？'子曰：'可也。未若贫而乐，富而好礼者也。'子贡曰：'《诗》云：如切如磋，如琢如磨，其斯之谓与？'子曰：'赐也，始可与言《诗》已矣。告诸往而知来者。'"这段话，道出了礼对于社会生活中每一个人的重要性。重礼，是促使人涵养美好品德的强大动力。孔子曾经说："道之以政，齐之以刑，民免而无耻。道之以德，齐之以礼，有耻且格。"（《论语·为政》）教化百姓重礼，就是要让老百姓明白礼的规范，接受礼的约束，自觉做知礼之人，不做悖"礼"之事。同时，要在全社会营造重礼、隆礼之风尚，共同挞伐悖礼之行为，让无礼之人无处藏身。对于季氏"八佾舞于庭"和祭祀用《雍》乐的行为[②]，孔子给予了严厉的批评；对于功勋卓著的管仲僭越礼制[③]，孔子同样予以严正的挞伐。孔子非常重视礼的功用，以至于在"正名"理论中，把礼提高到了无比重要的地位。《论语·子路》中记载了孔子与子路的一番对话："子路曰：'卫君待子而为政，子将奚先？'子曰：'必也正名乎！'子路曰：'有是哉，子之迂也！奚其正？'子曰：'野哉，由也！君子于其所不知，盖阙如也。名不正，则言不顺；言不顺，则事不成；事不成，则礼乐不兴；礼乐不兴，则刑罚不中；刑罚不中，则民无所错手足。故君子名之必可言也，言之必可行也。君子于其言，无所苟而已矣。'"

好礼、守礼做表率。孔子曾说："不知命，无以为君子也；不知礼，无以立也；不知言，无以知人也。"（《论语·尧曰》）礼是天道在人世的反映，是立身处世的根本，不知礼则为人处世无法做到恰到好处。所以孔子好礼、守礼，这方面的事例很多。如孔子自述："麻冕，礼也；今也纯，俭，吾从众。拜下，礼也；今拜乎上，泰也。虽违众，吾从下。"（《论语·子罕》）他人描述孔子："执圭，鞠躬如也，如不胜。上如揖，下如授。勃如战色，足蹜蹜如有循。享礼，有容色。私觌，愉愉如也。"（《论语·乡党》）实践过程中，孔子"入太庙，每事问。或曰：'孰谓鄹人之子知礼乎？入太庙，每事问。'子闻之，曰：'是礼也'"（《论语·八

---

① 参见《论语·八佾》："子贡欲去告朔之饩羊。子曰：'赐也！尔爱其羊，我爱其礼。'"

② 参见《论语·八佾》："孔子谓季氏：'八佾舞于庭，是可忍也，孰不可忍也？'三家者，以《雍》彻。子曰：'"相维辟公，天子穆穆"，奚取于三家之堂？'"

③ 参见《论语·八佾》："子曰：'管仲之器小哉！'或曰：'管仲俭乎？'曰：'管氏有三归，官事不摄，焉得俭？''然则管仲知礼乎？'曰：'邦君树塞门，管氏亦树塞门。邦君为两君之好，有反坫，管氏亦有反坫。管氏而知礼，孰不知礼？'"

佾》)。为了化行天下,他以“礼”立教,鲜明地指出“不学《礼》,无以立”(《论语·季氏》);并且强力推进“礼”的实施,说:“能以礼让为国乎?何有?不能以礼让为国,如礼何。”(《论语·里仁》)“小人哉,樊须也!上好礼,则民莫敢不敬;上好义,则民莫敢不服;上好信,则民莫敢不用情。”(《论语·子路》)“先进于礼乐,野人也;后进于礼乐,君子也。如用之,则吾从先进。”(《论语·先进》)

三、行仁

“仁”既是孔子修身思想中最高的德行准则,也是他修身思想的核心、根本和关键所在。在道德品行修养方面,孔子要求学生全力行仁,做“仁人”,故而孔子对弟子在仁的方面有诸多的评价。关于颜回和冉雍的评价是肯定的。《论语》的记载是:“回也,其心三月不违仁,其余则日月至焉而已矣。”(《雍也》)“雍也仁而不佞。”(《公冶长》)对于子路、冉求和公西赤的评价是还有差距。《论语·公冶长》的记载是:“孟武伯问:‘子路仁乎?’子曰:‘不知也。’又问。子曰:‘由也,千乘之国,可使治其赋也,不知其仁也。’‘求也何如?’子曰:‘求也,千室之邑,百乘之家,可使为之宰也,不知其仁也。’‘赤也何如?’子曰:‘赤也,束带立于朝,可使与宾客言也,不知其仁也。’”“仁”的概念经过孔子的提升和拓展,成为一切美好的德行的总称。孔子说“仁者爱人”,其所爱之“人”,不仅包括有血缘关系的亲人,也包括其他非亲非故的人,达到“泛爱众”(《论语·学而》)的德性境界,从而张扬仁性,成就仁人。对于居上位的执政者,孔子对他们的要求更高,因为“君子笃于亲,则民兴于仁;故旧不遗,则民不偷”。其缘由一是在居上位者自身良好的示范带动下便有“天何言哉?四时行焉,百物生焉,天何言哉”(《论语·阳货》)的效果;二是他们通过制定政策来强力推进仁,可以营造出人人行仁的社会舆论氛围,最终带动社会风气的良性发展。

(一)仁的含义及其价值

关于“仁”,《说文》的解释是“仁,亲也”;《礼记·经解》的解释是“上下相亲谓之仁”;《韩非子·解老》的解释是“仁者,谓其心中欣然爱人也”。《论语》中孔子从不同的角度多次对“仁”进行了阐释。如:“仁者爱人”、“克己复礼为仁”[①]、“刚毅木讷,近仁”(《论语·子路》)。同时,孔子还从仁的外在表现对仁进行了论述,如:“子张问仁于孔子。孔子曰:‘能行五者于天下为仁矣。’请问

---

① 出自《论语·颜渊》:“颜渊问仁。子曰:‘克己复礼为仁。一日克己复礼,天下归仁焉。为仁由己,而由人乎哉?’”

之。曰：'恭、宽、信、敏、惠。恭则不侮，宽则得众，信则人任焉，敏则有功，惠则足以使人。'"(《论语·阳货》)"司马牛问仁。子曰：'仁者，其言也讱。'曰：'其言也讱，斯谓之仁已乎？'子曰：'为之难，言之得无讱乎？'"(《论语·颜渊》)

"仁者爱人"，它道出了对人友爱是"仁"的本义。有子曰："其为人也孝弟，而好犯上者，鲜矣；不好犯上，而好作乱者，未之有也。君子务本，本立而道生，孝弟也者，其为仁之本与？"(《论语·学而》)告诉我们孝悌是培养"仁"的基础，是个体培养仁爱精神的原点。"弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文"(《论语·学而》)，即"仁人"不仅要做到在家孝顺父母，亲爱兄弟，而且出门在外还要能尊敬长辈，友爱平辈，做事严谨，说话守信，培养博爱大众和亲近仁德的道德情怀。作为仁人，不仅要爱自己家里的亲人，还要"泛爱众"，把对家庭的亲情、血缘之爱扩展为对朋友的友爱，对他人的关爱。这里，孔子把"仁"的含义又一次进行了扩展，把"信"纳入其中。"子贡曰：'如有博施于民而能济众，何如？可谓仁乎？'子曰：'何事于仁？必也圣乎！尧舜其犹病诸。夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。能近取譬，可谓仁之方也已。'"(《论语·雍也》)这里所谓"博施于民而能济众"就是能为人民大众谋福利，能为普通百姓带来实际的利益和好处，是"泛爱众"的最高体现。这是古代圣贤尧、舜二帝也难以做到的，所以说"仁"的最高境界，其实也是"圣"的境界。上面四个关于"仁"的论述，层次分明，其内涵由浅入深、由低到高，逐步递进。所以冯友兰先生评价说："孔子对于中国文化之贡献，即在一开始试将原有的制度，加以理论化，予以理论的根据。"①孔子加以理论化的原有制度不是别的，正是"仁"与"礼"，在礼崩乐坏的春秋社会里，孔子对"仁"进行了充分的论述，使"仁"成为诸德的统帅。因此，发现"仁"，并且把行仁定为个人修身的终极追求，是孔子对中国传统文化最伟大的贡献。

《论语》中"仁"的思想不仅对中国传统社会产生了深远的影响，而且在中华民族的个性品质形成上打下了深深的烙印。《论语》中关于"仁"的思想，在当前构建社会主义和谐社会的进程中，也具有积极的社会价值，表现在：

一是"为仁由己"，树立正确的道德观。《论语·颜渊》中记载："颜渊问仁。子曰：'克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉？'"颜渊向孔子请教什么是仁，孔子说："克制、约束自己的言行以符合'礼'的要求就是仁。一旦能够做到克制、约束自己，使言行都合乎'礼'，天下的人

① 冯友兰：《中国哲学史》，华东师范大学出版社2002年版，第56页。

就会称颂你是仁人。实行仁,完全取决于自己的道德修养,而不是依赖于别人的监督。”“为仁由己”的内修思想要求个体坚持不懈地力行“仁”,用“礼”的要求来约束自己的思想和行为,进而转化为人的内在品质和性格。用《论语》里的话说就是“苟志于仁矣,无恶也”(《论语·里仁》),“刚毅木讷,近仁”(《论语·子路》),“巧言令色,鲜矣仁”(《论语·学而》),“仁者,其言也讱”(《论语·颜渊》)。个体培养“仁”德,不需要花言巧语,也不需要伪装,需要的是言行一致、表里如一。个体培养仁德,就是要在社会生活中不违背“仁道”,在日修月习中最终成就仁性。《论语·里仁》有言:“富与贵,是人之所欲也;不以其道得之,不处也。贫与贱,是人之所恶也;不以其道得之,不去也。君子去仁,恶乎成名?君子无终食之间违仁,造次必于是,颠沛必于是。”孔子认为“仁”是行为处事的最高准则,违背“仁”的规范,即便富有和尊贵送给你也不要妄取,即便贫穷和卑贱缠身也不得摆脱;如果符合仁道,即便是执鞭之事,也会欣然前往。只有人人都重修养、讲道德,才能从整体上提升中华民族的素质,才能使社会更加安定有序,和谐稳定。如果能够做到心中有“仁”,就不会沉溺于灯红酒绿,在物欲中随波逐流;就不会见利忘义,热衷于投机取巧、牟取暴利;就不会在各种诱惑中因贪欲而腐化堕落,才会在内心真正筑起“常修为政之德,常思贪欲之害,常怀律己之心”的堤坝,才会拥有“为民务实清廉”的高尚品质。唯有如此,才能在“照镜子,正衣冠”中不会迷失本心,不会道德失范,才能在“洗洗澡,治治病”中强筋壮骨,做到出淤泥而不染,自觉保持高尚的道德行为。

二是“仁者爱人”,促进社会和谐。《论语·阳货》中记载:“子张问仁于孔子。孔子曰:‘能行五者于天下为仁矣。’请问之。曰:‘恭、宽、信、敏、惠。恭则不侮,宽则得众,信则人任焉,敏则有功,惠则足以使人。’”在经济交往过程中要讲究诚信,人际交往过程中要做到诚实以待,人人怀着“仁爱”之心来处理各种关系,社会就会多一些信任少一些欺诈,就不会出现地沟油、毒奶粉事件,更不会出现南京彭宇案和广东小悦悦事件。《论语》中强调要遵循人际交往的金银律,提出“夫仁者,己欲立而立人;己欲达而达人。能近取譬,可谓仁之方也已”(《雍也》)的金律,“其恕乎,己所不欲,勿施于人”(《卫灵公》)的银律。在这里,《论语》倡导以“忠恕之道”来解决人际关系问题,“忠恕之道”的本质就是推己及人、将心比心,通过换位思考来体验别人的难处或困境。在为人处世时,要处处为他人着想,把别人看成和自己一样的人,自己想要的也要想到别人也想要,自己不想要的也不要强加给别人,以感同身受的心境去理解他人。“仁者爱人”的理念,就是要在全社会生活中推行“忠恕之道”,理解与尊重他人,在

人与人交往中要遵循将心比心的原则，设身处地为他人着想，时刻以宽容之心待人。在日常生活中，如果每个人都相互关心，相互爱护，献出自己的爱心，世界将一片光明，让人感到无比温馨。

三是"仁民爱物"，追寻人与自然和谐相处的理想境界。"仁者，人也"，内心有"仁"才是真正的人，才不会无所不为，才能做到仁民爱物。《论语·卫灵公》中说："民之于仁也，甚于水火。"《论语》中强调仁之于人的重要性，并将"仁"的思想由道德领域进一步拓展到自然领域，追寻人与自然和谐相处的理想境界。《论语·泰伯》曰："子曰：'大哉尧之为君也！巍巍乎，唯天为大，唯尧则之。'"天道无私，唯德是与。人世间，只有像尧这样圣明的君主才能做到效法天道，把人的德性放在第一位来考察人才，把帝位禅让于舜。这就是"天人合德"的思想境界。在此境界的启发下，孔子提出两条"爱物"的原则：一是"不时，不食"(《论语·乡党》)。孔子不但"爱民"，而且也热爱自然、热爱生命，所以凡是不合时令的谷物瓜果、未成年的幼小动物，他是不吃的。二是"钓而不纲，弋不射宿"(《论语·述而》)。孔子只用鱼竿钓鱼，但不撒网捕鱼，他虽用箭射鸟，但不会射归巢歇宿的鸟。孔子以自己的实际行动，向世人昭告不能杀鸡取卵、涸泽而渔，要尊重生命、尊重自然、尊重自然界的规律，强调不以人力干预自然界中生物的存在与发展，善待资源，各类生物才会生生不息、有序繁衍，才不会发生生态灾难，确保人类与生物的和谐共生。如此，人类社会才能行走在生态良好的文明发展道路上，建设资源节约型、环境友好型社会，"天蓝、地绿、水净"的生态文明世界才会呈现在我们的眼前。

(二)《论语》中对行仁的论述

《论语》中有许多关于"仁"的记载，其中除了"人之过也，各于其党。观过，斯知仁矣"(《论语·里仁》)、"井有仁焉"(《论语·雍也》)这两处的"仁"是"人"的意思外，其他地方的"仁"都是对仁人、仁道和行仁的阐述，要求弟子们在社会生活中知仁、弘仁、行仁。

克己复礼弘仁道。孔子说："人而不仁，如礼何？人而不仁，如乐何？"(《论语·八佾》)一个人没有"仁"这颗心，有"礼"、有"乐"又有什么用呢？礼乐本来是一个人"仁心仁道"的外显，丧失"仁"这颗心，其所追寻的礼乐就是"郑声淫"[①]，就是靡靡之音，人的野性和贪欲就会被无限地放大。所以，孔子要求弟

① 出自《论语·卫灵公》："颜渊问为邦。子曰：'行夏之时，乘殷之辂，服周之冕，乐则《韶》、《舞》。放郑声，远佞人，郑声淫，佞人殆。'"

子们在社会生活中要“克己复礼”，大力弘扬仁道，确保仁道成为社会的主流意识。孔子说：“克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉？”（《论语·颜渊》）孔子认为要克制自己，使自己的视听言动都回归到“礼”上来，以“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”的标准来严格要求自己，彰显“仁性”。试想，如果天下人都能克制自己，使自己的言行与欲望都符合礼的要求，那么“仁”就会充满世界，社会就会太平，人们就会和谐相处。弘仁一是要做到“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文”（《论语·学而》）。这就是说把孝悌、诚信、博爱等德性在社会生活中予以广泛践行，以自己的实际行动带动社会风气的好转。二是要“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎”（《论语·泰伯》）。培育刚强弘毅的品质，把弘扬仁道作为自己的使命。如此，便会拥有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的情怀，真正做到“先难而后获”（《论语·雍也》）。为了鼓励弟子们弘扬仁道，孔子把德性境界最高的颜回树立为典型，说“回也，其心三月不违仁，其余则日月至焉而已矣”（《论语·雍也》），号召其他弟子向颜回学习。同时，孔子对历史上的争议人物进行了一番点评，让弟子们有正反参照对象，以修正言行，达到拨乱反正的效果。如在评价令尹子文、陈文子时没有许以“仁”①，评价管仲时却许以“仁”②。当今社会，诸如刘志军、蒋洁敏等一些执政者没有牢记孔子的教导，没有在修身养性的功课上下足功夫，在物欲横流的诱惑下，在糖衣炮弹的进攻下，不能克制自己，把“畏天命，畏大人，畏圣人之言”忘得一干二净，为了一己之私而为所欲为。他们为了情妇，为了子女，为了享受，把全心全意为人民服务的执政宗旨和“权为民所用，情为民所系，利为民所谋”的执政理念全部都抛诸脑后，其结果是不能做到“严以修身，严以用权，严于律己”，在金钱与女色面前轰然倒下，最终锒铛入狱，成为人民的罪人。

---

① 参见《论语·公冶长》：“子张问曰：‘令尹子文三仕为令尹，无喜色；三已之，无愠色。旧令尹之政，必以告新令尹。何如？’子曰：‘忠矣。’曰：‘仁矣乎？’曰：‘未知，焉得仁？’崔子弑齐君，陈文子有马十乘，弃而违之。至于他邦，则曰：‘犹吾大夫崔子也。’违之。之一邦，则又曰：‘犹吾大夫崔子也。’违之。‘何如？’子曰：‘清矣。’曰：‘仁矣乎？’曰：‘未知，焉得仁？’”

② 参见《论语·宪问》：“子贡曰：‘管仲非仁者与？桓公杀公子纠，不能死，又相之。’子曰：‘管仲相桓公，霸诸侯，一匡天下，民到于今受其赐。微管仲，吾其被发左衽矣。岂若匹夫匹妇之为谅也，自经于沟渎而莫之知也。’”“子路曰：‘桓公杀公子纠，召忽死之，管仲不死。’曰：‘未仁乎？’子曰：‘桓公九合诸侯，不以兵车，管仲之力也。如其仁！如其仁！’”

奉行忠恕行仁道。子曰："仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣。"(《论语·述而》)"仁道"真的离开我们很远吗？如果我们内心拥有"仁性"并在社会生活中推行"仁道"，"仁道"的社会就会立马出现在我们的面前。在行仁道方面，孔子要求：一是"里仁为美"[①]。选择有仁德的人做邻居，以他们高尚的情怀来激励自己不断进步；选择有仁德的人交往，从他们身上获取涵养美德的真经。二是要正确对待"富与贵，贫与贱"[②]。以仁道作为标尺，追求符合仁道的"富与贵"，随时有为仁道的推行而"杀身成仁"与"舍生取义"的勇气。三是要辩证地看待"穷与达"[③]。居庙堂之高，则要从制度层面在社会上推行仁道，营造仁道氛围；处江湖之远，则以实际行动力行仁道，为身边的人作出表率。对怎么做才算是行仁道，《论语》给出的答案是"居处恭，执事敬，与人忠。虽之夷狄，不可弃也"(《子路》)、"苟志于仁矣，无恶也"(《里仁》)、"己所不欲，勿施于人。在邦无怨，在家无怨"(《颜渊》)、"如有博施于民而能济众"(《雍也》)。对于面目伪善的人，孔子坚定地说："巧言令色，鲜矣仁！"(《论语·学而》)生活中，孔子认为行仁道的办法就是推己及人、将心比心，奉行忠恕之道。"忠恕之道"，用拆字法解释便是"中人之意，如己之心"，就是办事要中别人的心意，处事要换位思考用自己的心去揣度别人的感受。用孔子的话来说，就是"夫仁者，己欲立而立人；己欲达而达人。能近取譬，可谓仁之方也已"(《论语·述而》)，"其恕乎！己所不欲，勿施于人"(《论语·卫灵公》)。"忠"要求我们关心照顾别人，在自己"立与达"之时要懂得帮助别人，成就别人，通过自己的积极作为为社会、集体和他人作奉献。"恕"要求我们宽容别人，体谅别人，尊重别人，通过自己的不作为保全社会、集体和他人的利益。忠恕之道，要求修身个体的作为与不作为都符合"仁"道的要求。

普济众生行仁政。"季康子问政于孔子曰：'如杀无道，以就有道，何如？'孔子对曰：'子为政，焉用杀？子欲善而民善矣。君子之德风，小人之德草，草上之风，必偃。'"(《论语·颜渊》)孔子劝谏季康子要行仁政，以自己之"风"带动百姓之"草"，净化社会风气，达到己善人善之目的。执政者不能动不动就采用杀伐的手段，搞得不好就会官逼民反。历史上"纣王无道，武王兴兵讨伐"的

---

① 《论语·里仁》："子曰：'里仁为美。择不处仁，焉得知？'"

② 出自《论语·里仁》："子曰：'富与贵，是人之所欲也；不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也；不以其道得之，不去也。君子去仁，恶乎成名？君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。'"

③ 出自《孟子·尽心上》："穷则独善其身，达则兼济天下。"

事例比比皆是。在行仁政方面，孔子要求执政者做到：一是要"尊五美，屏四恶"[①]。执政者在行使权力时做到"尊五美"与"屏四恶"，才能让老百姓过上安居乐业的生活，奠定和谐稳定的社会基础。二是要"使民以时"。孔子说："道千乘之国，敬事而信，节用而爱人，使民以时。"(《论语·学而》)孟子说："民为贵，社稷次之，君为轻。"(《孟子·尽心下》)以民为本，把人民放在心中，即便要征用民力也要做到"使民以时"、"使民以义"。执政者只有做到"使民以时"才能不影响老百姓的生产劳作，让老百姓过上富足的生活。三是要"庶之，富之，教之"[②]。邓小平同志说"两手抓，两手都要硬"，既要一手抓物质文明建设，又要一手抓精神文明建设；两个文明建设抓好了，老百姓才能安居乐业，国家才能长治久安，这是亘古不变的道理。"仓廪实而知礼节，衣食足而知荣辱。"只有丰衣足食，才不会逼良为娼、逼良为盗，才会杜绝鸡鸣狗盗之徒、偷鸡摸狗之事。央视"知羞才知休"的广告词告诉我们，只有当人们的文明素质提升了，才不会做有伤风化之事。四是要"举直错诸枉，能使枉者直"[③]。举贤才，国家才会政治清明，社会才会风清气正。自古忠奸不两立，南宋有秦桧，岳飞想"迎还二帝，直捣黄龙"的愿望就无法实现。蜀汉有丞相诸葛亮的辅佐，奸臣远遁，文武大臣通力合作奠定三足鼎立的大势。遍观历朝历代，盛世之时明君忠臣携手合作，政通人和，仁政得到全力推行，百姓富足；乱世之时，昏君奸臣沆瀣一气，乌烟瘴气，"苛政猛于虎"，民不聊生。

爱憎分明做仁人。爱憎分明体现了个人或组织及团队的立场、观点与人生追求。爱憎分明是卓越人士成就事业的前提之一，也是团队合作开创事业的基础，是个人品德与团队品质的重要标志。它决定着团队凝聚力的大小，决

---

① 出自《论语·尧曰》："子张问于孔子曰：'何如斯可以从政矣？'子曰：'尊五美，屏四恶，斯可以从政矣。'子张曰：'何谓五美？'子曰：'君子惠而不费，劳而不怨，欲而不贪，泰而不骄，威而不猛。'子张曰：'何谓惠而不费？'子曰：'因民之所利而利之，斯不亦惠而不费乎？择可劳而劳之，又谁怨？欲仁而得仁，又焉贪？君子无众寡，无小大，无敢慢，斯不亦泰而不骄乎？君子正其衣冠，尊其瞻视，俨然人望而畏之，斯不亦威而不猛乎？'子张曰：'何谓四恶？'子曰：'不教而杀谓之虐。不戒视成谓之暴。慢令致期谓之贼。犹之与人也，出纳之吝，谓之有司。'"

② 出自《论语·子路》："子适卫，冉有仆。子曰：'庶矣哉！'冉有曰：'既庶矣，又何加焉？'曰：'富之。'曰：'既富矣，又何加焉？'曰：'教之。'"

③ 出自《论语·颜渊》："樊迟问仁。子曰：'爱人。'问知。子曰：'知人。'樊迟未达。子曰：'举直错诸枉，能使枉者直。'樊迟退，见子夏曰：'乡也吾见于夫子而问知，子曰："举直错诸枉，能使枉者直。"何谓也？'子夏曰：'富哉言乎！舜有天下，选于众，举皋陶，不仁者远矣。汤有天下，选于众，举伊尹，不仁者远矣。'"

定团队领导者思想工作的成就和团队前进的速度。如果团队立场问题获得解决，这个组织就会斗志昂扬，事业发展就会更加顺畅，凝聚力才会得到加强，走向卓越就会大有希望。如何才能成为爱憎分明的人？一是要涵养爱心，成为仁者。因为有爱心的人，对社会、集体才有责任心，才能做到爱憎分明。二是要做到“能好人，能恶人”[①]。因为仁者无私心，不会以自己的好恶来评价人，他所把握的尺度是中庸。三是不要为虎作伥，阻碍历史的进步。《论语》中记载孔子不应阳货之邀出仕，就是不愿帮阳货祸害鲁国。[②] 孔子还告诉我们，了解一个人的德性切不可听片面之词，而应多方考察、分析，否则会失察失人。《论语》对此的记载是：“子贡问曰：‘乡人皆好之，何如？’子曰：‘未可也。’‘乡人皆恶之，何如？’子曰：‘未可也。不如乡人之善者好之，其不善者恶之。’”（《论语·子路》）孔子认为全面考察一个人，就是要深入他的生活，做到“视其所以，观其所由，察其所安”（《论语·为政》）。如果是伪君子，无论他如何善于伪装，总有一天他们的狐狸尾巴会在有意无意间暴露出来。

培养仁心仁性。《论语·子路》记载：“樊迟问仁。子曰：‘居处恭，执事敬，与人忠。虽之夷狄，不可弃也。’”《论语·阳货》中也记载：“子张问仁于孔子。孔子曰：‘能行五者于天下为仁矣。’请问之。曰：‘恭、宽、信、敏、惠。恭则不侮，宽则得众，信则人任焉，敏则有功，惠则足以使人。’”恭、宽、信、敏、惠、忠、敬，是一个人的仁心、仁性，需要人们在日常生活中涵养，并贯彻实施。如何培养仁心仁性呢？一是涵养刚毅木讷的品质。孔子说“刚毅木讷，近仁”，鲜明地告诉我们刚强、坚毅、朴实、慎言，是培养仁性的宝贵品质。二是实践孝悌之道，培育“仁”的根基。有子说：“其为人也孝弟，而好犯上者，鲜矣；不好犯上，而好作乱者，未之有也。君子务本，本立而道生。孝弟也者，其为仁之本与！”（《论语·学而》）一个人在社会生活中讲究孝道与悌道，就会懂得尊敬长辈、友爱平辈和慈爱晚辈，在亲亲而仁民的情感迁移过程中人性得到极大的彰显，人性中的仁心仁性自然而然就得到了夯实。

据理力争扬仁道。“当仁，不让于师”，不论面对的是谁，正义所在一定要据理力争。学习是追随“道”而非追随人，要弘“道”守“道”，否则个体会变成不

---

① 出自《论语·里仁》：“子曰：‘唯仁者能好人，能恶人。’”

② 参见《论语·阳货》：“阳货欲见孔子，孔子不见，归孔子豚。孔子时其亡也，而往拜之。遇诸涂。谓孔子曰：‘来！予与尔言。’曰：‘怀其宝而迷其邦，可谓仁乎？’曰：‘不可！’‘好从事而亟失时，可谓知乎？’曰：‘不可！’‘日月逝矣，岁不我与。’孔子曰：‘诺，吾将仕矣。’”

分青红皂白、没有是非曲直的真小人。子路对孔子接受南子的召见感到困惑，认为老师通过南子走后门有悖于君子所坚守的道义，孔子因为碍于卫灵公的面子没有办法才接受南子召见但又不能与子路明说，只得指天发誓说："如果我做了不光彩的事，就让上天劈了我吧，就让上天劈了我吧！"[①]从中我们可以看见子路对于仁道的执着，即使是老师也不给半点情面。同样，在古希腊，亚里士多德在柏拉图门下求学，一天两人对于某一事件的看法发生分歧，亚里士多德坚信自己是正确的，便说："我爱我师，但我更爱真理。"

第三节 《论语》的修身方法

孔子倡导个体要持之以恒地修身，指出个体修身可以通过内省、自讼、克己、力行等方法来逐步实现。

一、自省

所谓自省，就是主体从思想、情感、态度、言论、行动等方面认知自己、解剖自己、评价自己、分析自己、调控自己，以求省察自己言行的过程，是孔子提出的一种自我道德修养的方法。自省的目的正如朱熹所说："日省其身，有则改之，无则加勉。""人非圣贤，孰能无过"，一个人难免会犯这样那样的错，重要的是要不断增强自我克制的能力，提高自己遵守道德准则和规范的自觉性。[②]忽视自省，常常自以为是，听不进不同意见和建议，唯我独尊；忽视自省，容易独断专行，看不见他人的长处，做不到协商共事。孔子要求弟子经常对自己的言行进行自我省察，以社会道德规范严格要求自己、约束自己，在扬长避短中不断增进自己的道德修养，彰显自己文明守礼的君子形象。孔子在《论语·里仁》中说："见贤思齐焉，见不贤而内自省也。"劝导弟子们不论听到还是看见"贤"或"不贤"的人和事，都要联系自身实际自觉地进行自我省察。看见贤达人士的身上折射出来的美德就要"思齐"，虚心向他们学习涵养美德的途径与方法，找出彼此间的差距，努力使自己的言行向美德靠拢，不断强化自身的思想道德品质。看见"斗筲"小人，则要反省自问自己有没有同他一样的毛病或

① 参见《论语·雍也》："子见南子，子路不说。夫子矢之曰：'予所否者，天厌之！天厌之！'"

② 参见何耀云：《儒学的修身与现代文明》，载《社会科学家》2003年第11期。

缺点，如果有，则应加以彻底改正；如果没有，也应警醒自己、引以为戒，避免犯相同的错误。如何自省呢？孔子列举了个体自省的许多方法：

（一）要经常自我反省

孔子认为，主体若能经常进行自我反省，就能不断提升自己的思想道德境界，做文质彬彬的君子。正如孔子的高足曾参所说："吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？"（《论语・学而》）自省的内容可以是对谋事的反省，即在工作岗位上是否忠于职守，严格履职，不让领导操心、担心，让同事和下属安心、放心；也可以是对朋友间相处的反省，即与朋友相交是否以诚相待，信守诺言，是否遵循朋友间礼尚往来的交往之道，是否得到朋友的充分信任；还可以是对身体力行的反省，即是否把所学到的做人做事的道理在实际生活中身体力行，通过自己遵循社会道德规范的实际行动来化行天下。每天都对自己的工作、学习与生活等各方面进行积极认真的反省，对自己有益的继续发扬光大，对自己有害的要坚决克服纠正，在"有则改之，无则加勉"的修习中，德性不知不觉地得到全面提升。主体若能经常进行自我反省，可以使自己内心无恶念、行为无劣迹，确保自己的言行无时无处不符合仁、礼、耻的社会道德规范。通过反复的纠错和改正，不断纯洁、净化心灵，达到内心坦然，长此以往终会达至无忧无惧的境界，即"内省不疚，夫何忧何惧"（《论语・颜渊》）。

（二）要多角度思考

思，即思考、反思，主要是反省自己的视听言动是否符合社会道德规范。孔子说，君子要九思，即"视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义"（《论语・季氏》）。朱熹对此的理解是："视无所蔽，则明无不见。听无所壅，则聪无不闻。色，见于面者。貌，举身而言。思问，则疑不蓄。死难，则忿必惩。思义，则得不苟。"[①]谢良佐认为："未至于从容中道，无时而不自省察也，虽有不存焉者，寡矣。此之谓思诚。"[②]多思，才会全面考虑问题，才会想得、深想得远，才会获得真知灼见，见微知著。多思的人，才会时刻提醒自己、警醒自己，不做违背社会道德规范的事，把不良的想法扼杀在萌芽状态之中，使自己的言行"不逾矩"。

---

① 张铭一注译：《论语全集》，海潮出版社 2007 年版，第 320 页。

② 张铭一注译：《论语全集》，海潮出版社 2007 年版，第 320 页。

（三）要见贤思齐

见贤思齐，目标在贤，根本在"齐"，重在对照检查自身得失。只有不断对照榜样、对照个人，才能准确地认知自己，确定自身发展的方向。孔子说："见贤思齐焉，见不贤而内自省也。"（《论语·里仁》）又说："三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。"（《论语·述而》）有志于仁道的人，经常考虑自己的德性是否符合道德规范，所以时刻都在学习、模仿中完善自己。与人相处如果自己的德行不如别人，应尽量向别人讨教，使自己的德性向他靠拢；如果自己的修为超过别人，亦应自谦，避免太过张扬而遭人嫉妒或显得华而不实。孔子还说："见善如不及，见不善如探汤，吾见其人矣，吾闻其语矣，未见其人也。"（《论语·季氏》）意即见了好的人和事，就要想办法去接近他（它）以获得真经、真理，就像心里唯恐赶不上似的；见了不好的人和事，要有如同自己的手触碰到热汤，急忙反省自身言行，省察自己是否有类似的毛病或缺点，做到"有则改之，无则加勉"。

（四）要反省是否掌握了社会道德规范的实质

社会道德规范是千百年来形成的人人遵循的行为习惯，是自省的重要内容，也是个体在社会生活中立身行事不能逾越的"红线"。俗话说"没有规矩，不成方圆"，社会道德规范需要人人遵循，借以维护社会的和谐稳定。生活中，个体仅仅是明白"道德规范"的条条框框还远远不够，还要准确把握其实质，时时处处模范遵守，并将其作为自省的重要内容。通过反省，及时发现并纠正自己的不妥当言行，见微知著，避免"千里之堤，溃于蚁穴"。如此反省，修身个体可以帮助自己成为遵循社会道德规范的模范，在积极主动地提高自身的思想道德素质的过程中升华自己的精神境界，最终成为人人推崇的德行高尚的"完人"。

二、自讼

自讼也是《论语》所倡导的自我修养的一个重要方法。所谓自讼，就是主体要经常自觉不自觉地与自己的不良思想和行为进行斗争，做到扬善去恶，以使自己的言行符合仁、礼、耻的道德规范。在礼崩乐坏的春秋社会里，孔子看到芸芸众生没有很好地检视自己，做不到批评与自我批评，于是由衷地发出感慨："吾未见能见其过而内自讼者也。"（《论语·公冶长》）这里孔子旗帜鲜明地强调个体德行提高需要自讼，希望时人通过自讼来矫正自身言行，使礼乐等制

度文化因为自己的倡导在鲁国重新焕发生机，不断兴盛，达到周王朝最初的盛况。[①] 如果只是省视自己的过失，没有痛改前非的勇气和魄力，这不是自讼的目的之所在，也失去了自讼的意义。自讼的目的就是把省视出来的过失加以改正，以提升自己的道德境界，塑造君子形象。自讼主要表现为：

（一）过则勿惮改

孔子说："君子不重则不威，学则不固。主忠信，无友不如己者。过则勿惮改。"（《论语·学而》）这里孔子要求有志于"仁道"的人要踏实稳重、积极向善，勇于改正自己的错误和缺点。生活中，人们经常犯的一个错误是发现了自己的错误，却不想改正，反而变着花样来掩饰自己的错误，如同"一个谎言需要九十九个谎言来圆"一样，掩盖错误只会使自己所犯错误越来越多。所以《论语》修身特别强调，人要有勇气改正自己的错误和缺点，这才是做人的真学问与真章。俗语说"要想人不知，除非己莫为"，"鸭蛋密不透风，但是盐可以渗透进去"，一个人做了错事肯定会被人知道。孔子讲："君子之过也，如日月之食焉。过也，人皆见之；更也，人皆仰之。"（《论语·子张》）一个人的过错，就像天上的日食和月食一样，清楚地呈现在世人面前。社会生活中一旦他（她）犯了过错，人们都会看得清清楚楚。如果及时加以改正，如同日月恢复了光辉一样，仍不失为君子，人们照样敬仰他、尊重他。如果修身主体对自己的缺点、错误在别人指出之后仍然坚持不改，那就会真正铸成大错，因为"过而不改，是谓过矣"（《论语·卫灵公》）。如果知道了错误反而加以掩饰，文过饰非，那就是伪君子、真小人。所以，子夏说："小人之过也，必文。"（《论语·子张》）对待过错的态度，是君子与小人的分水岭，我们在要有担当，敢于负责，学习孔子闻过则喜的精神，坚决改正错误与缺点，在德性涵养上不断前行。

（二）改过迁善

修身以重德为本，有德为基，守德为阶。只有重德为本的人，才会有德行，才会效法"道"。孔子强调一个人不怕犯错误，就怕文过饰非，没有勇气承认和改正错误，教育弟子们"见善则迁，有过则改"。孔子认为他自己就是一个一旦犯错误就会努力改正错误的"常人"。作为圣人的孔子，有一个常人无法企及的优点，就是勇于承认和改正自己的错误、缺点。一次，陈司败就鲁昭公娶吴

① 参见《论语·阳货》："公山弗扰以费畔，召，子欲往。子路不说，曰：'末之也，已，何必公山氏之之也？'子曰：'夫召我者，而岂徒哉？如有用我者，吾其为东周乎！'"又见《论语·雍也》："子曰：'齐一变，至于鲁；鲁一变，至于道。'"

国公主为妻之事，询问孔子："鲁昭公是否知礼。"孔子深知同姓不通婚，鲁国与吴国同为文王后代，但为尊者讳，回答说："鲁昭公知礼。"这让陈思败很是惊讶，认定孔子身上也有党同伐异的私心，并把这一看法告诉了巫马期。巫马期将这转告孔子，孔子说："我真幸运，一旦有过错，别人马上会指出。"关于此事，《论语·述而》有详细的记载："陈司败问：'昭公知礼乎？'孔子曰：'知礼。'孔子退，揖巫马期而进之，曰：'吾闻君子不党，君子亦党乎？君取于吴，为同姓，谓之吴孟子。君而知礼，孰不知礼？'巫马期以告。子曰：'丘也幸，苟有过，人必知之。'"这段话传递出来的信息就是如果别人指出孔子的错误，他不但不埋怨，反而会高兴地接受并努力改正。孔子更进一步认为，主体若能正视自己的缺点、错误，并坚持改正，那就不算缺点、错误了。他说："法语之言，能无从乎？改之为贵。巽与之言，能无悦乎？绎之为贵。悦而不绎，从而不改，吾末如之何也，已矣！"(《论语·子罕》)就是说，严肃而合乎原则的话，能不接受吗？光接受还不行，只有改正错误和缺点那才是难能可贵的。顺从己意的话，能够不高兴吗？但要用心分析一下原因才可贵。盲目高兴，不加分析，表面接受，实际不改，这种人我没有办法教育他。

三、克己

克己就是以一定的社会道德规范和标准来克制、约束自己，衡量自身言行得失。这也是《论语》所提倡的自我修养的一个重要方法。孔子倡导"克己复礼"。他说："克己复礼为仁。"(《论语·颜渊》)要求人们以高尚的道德情操去战胜自己头脑中的非道德欲望、不理智的行为和不正确的言论，使自己的言行时刻符合社会道德规范的要求；如果逾越了道德规范，则应马上加以克制，使之重新回到社会道德规范允许的轨道上来，这样就达到了"仁"的要求，符合了"仁"的规范，这就是实行仁道的境界。如果每个人都这样做了，则"天下归仁焉"(《论语·颜渊》)，意即天下人和事都统一到仁道上来了。孔子还主张"约之以礼"(《论语·雍也》)，意即用社会道德规范来约束自己。他说："以约失之者鲜矣。"(《论语·里仁》)孔子告诉我们，一个人在社会生活中善于用"礼"约束自己，却还会犯错误的人是很少有的。无论是"克己复礼"，还是"约之以礼"，都是要用"礼"(社会道德规范)来约束自己，在条条框框范围内立身行事。因此，孔子为了让弟子们更好地克制自己，提出了"克己"的四个纲目，即通常所说的"四勿"之教："非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。"(《论语·颜渊》)

克己的实质是要正确处理好人与自我的关系，严格要求自己，而不是去强求别人，从而促进人与人之间互相尊重、互相信任。这需要修身个体在以下三个方面下足工夫：一是要正确对待自我。准确认识自我，走出自我盲区，进入自我明察之中。有的人总是自我感觉特别良好，经常沉醉在自恋、自赏的幻觉里，因而自满自足、自高自大、不可一世，颐指气使；有的人则是自卑、自惭形秽，认为自己处处不如别人，因而消极悲观，彷徨苦闷，畏缩不前。只有正确对待自我，正确处理好人与自我的关系，才不会影响自我判断，才会从“自恋”、“自赏”中猛醒，或者从“自卑”、“自惭形秽”中奋起，积极地去自我开拓，奋发有为，使自己不枉为人，不虚此一生。二是要从小立志磨砺自我。用“天行健，君子以自强不息”的格言来激励自己，努力效法天体运行、健动不止、刚毅有为的精神，肩负起历史的责任和时代的使命，积极投身于祖国的现代化建设之中，为实现中华民族的伟大复兴而不懈奋斗。三是要艰苦奋斗提升自我。孔子成为千古圣人，就在于他一生艰苦奋斗，在逆境中奋起，在“吾少也贱，故多能鄙事”（《论语·子罕》）的自嘲中化解了身处逆境和物质匮乏所造成的困扰。我们要学习孔子，在艰难困苦中积极进取，努力奋斗，有所作为，做到顺境激励自我，不要骄傲，处逆鞭策自我，不要气馁，闯出一条血路。社会生活中要达到克己的目的，必须做到：

（一）严于律己

对自己的言行要从严要求，一丝不苟。孔子说：“君子求诸己，小人求诸人。”（《论语·卫灵公》）在处理问题之时，思想道德境界不同，处理问题的方式也不同，君子严于律己，遇事从自身查找不足，小人为了推卸责任，总从别人身上挑毛病。严于律己要做到“其行己也恭，其事上也敬，其养民也惠，其使民也义”（《论语·公冶长》）；在行为处事上要待人恭敬、谦虚，多为对方着想。对待上级要谨敬忠诚，对待同级要真诚，对待下级要坦诚。身居高位，执掌一方，要为百姓谋福祉，做到“为官一任，造福一方”。还要做到把社会道德规范放在第一位，对于个人名誉、个人地位不要看得太重，更不要刻意去追求名利，讲究一切顺其自然，真正做到泰然处之。个体修身应该考虑的是自己如何修德进业，如何完善自身道德品质，如何身体力行，真正成为有道德、有修养的君子。孔子说：“君子病无能焉，不病人之不己知也。”（《论语·卫灵公》）“不患无位，患所以立。不患莫己知，求为可知也。”（《论语·里仁》）“不患人之不己知，患其不能也。”（《论语·宪问》）对自身能力的忧惧，肯定能激发修养才智的动力，道德境界也会在自我严格要求的奋进中不断得到提升。

(二)宽以待人

孔子说:"攻其恶,无攻人之恶。"(《论语·颜渊》)"躬自厚而薄责于人。"(《论语·卫灵公》)即对自己的缺点、错误,要毫不留情地自我批评,鞭策自己加以改正;而对别人所犯的错误和存在的缺点,则应采取宽容、谅解的态度,在"动之以情,晓之以理"的交谈互动中委婉地指出,使对方深刻地认识到它的危害性,从而痛改前非。"事君数,斯辱矣;朋友数,斯辱矣。"(《论语·里仁》)这从侧面告诉我们切记不要直来直去,率性而为,这样会引起对方的反感而达不到劝谏的效果。在孔子看来,只有人人做到"严于律己,宽以待人",才能有效协调好人与人之间的关系,有效化解社会矛盾,维护社会的安定有序。

(三)涵养戒畏心

古语说:"人为财死,鸟为食亡。"它告诫我们,要在现实生活中克制欲望,因为"人心不足蛇吞象"的后果只能是自取灭亡。佛家克制欲望,提倡"八戒":一戒杀生,二戒偷盗,三戒淫邪,四戒妄语,五戒饮酒,六戒着香华,七戒坐卧高广大床,八戒非时食。"八戒"不符合红尘中的凡人,但是孔子一再强调的"三戒"[①],却是我们所必须牢记的。在人的一生中,少年时往往容易沉迷于声色犬马所以不思进取、意志消沉;壮年时恃强凌弱、争强好胜,将会惹是生非、横生灾难;老年时唯恐时不我待而贪得无厌,只会加速走向灭亡。此外,孔子还明确要求修身的个体还要有敬畏心。自我克制,心存敬畏,就会三思而行,肯定不会为所欲为。陈毅同志说:"手莫伸,伸手必被捉。党与人民在监督,万目睽睽难逃脱。汝言惧捉手不伸,他道不伸能自觉。其实想伸不敢伸,人民咫尺手自缩。"[②]其实这里就说到了一个怕字,一个畏字。人的欲望是无限的,但不敢伸手,怕的是"党与人民在监督",怕的是"万目睽睽难逃脱"。一个人的内心如果没有让他感到可怕的,无所畏惧,那这个人就完蛋了,因为有序社会无法接纳这种无法无天的人。所以说,一个人如果不注意畏戒之心的涵养,稍不留神就会陷入万劫不复的深渊。

---

① 出自《论语·季氏》:"孔子曰:'君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。'"

② 《陈毅〈七古·手莫伸〉赏析》,http://www.360doc.com/content/14/0508/11/1147381_375754893.shtml。

四、力行

提高道德修养，除了要勤奋学习，精深思考，更重要的是躬行，即身体力行，把学到的好的道德品质转化为自己的行动，把自我反省出来的缺点、错误在行动中改正过来。[①] 修身是做人的学问，在社会生活中孔子强调身体力行，躬行践履，强调通过实践在严酷的环境中去磨炼成长，去完善自己的人格。一个人如果只说不做，那是一件可耻的事。所以《论语》开篇就说："学而时习之，不亦说乎？"(《学而》)"时习"就是经常练习、经常实践的意思。"学而时习之"，就是把学到的做人做事的"道"，在社会生活中予以实践落实，提升自己的德性。孔子一以贯之重视行。在言与行的关系上，他明确主张要"听其言而观其行"，才能透过现象看本质。他告诫学生，衡量人的品德不能只听其言论，而应到社会生活中去考察他的躬行践履情况，在"视其所以，观其所由，察其所安"的过程中全面深入地调查，无论他多么善于伪装、掩饰，最终会无所遁形。孔子认为向社会学习、向他人学习的目的就在于实践中践行"仁"道，说："百工居肆以成其事，君子学以致其道。"(《论语·子张》)"隐居以求其志，行义以达其道。"(《论语·季氏》)只有通过学习明白了其中的道理，才会身体力行，社会生活中才能体现自己的仁爱、仁道。为了做到躬行践履，孔子要求学生做到：

(一)躬行实践

判断一个人是否有道德不是看他对道德知识的了解程度，而是看他在行动过程中对善恶是非的取舍，借用鲍鹏山先生的说法，就是是否拥有正确的价值判断力，是否有利于社会的发展进步。"论先后，知为先；论轻重，行为重"，学以致用，身体力行，才能在社会生活中不断提高道德修养。"文，莫吾犹人也。躬行君子，则吾未之有得。"(《论语·述而》)意思是说，学习文化知识，大约我同别人差不多，在生活实践中做一名君子，那我还没有成功。所以孔子重视躬行，把"行"列为教育的四个科目之一。要求弟子"敏于事而慎于言"(《论语·学而》)，"先行其言而后从之"(《论语·为政》)，以一再强调躬行的重要性。荀子说："不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之。"(《荀子·儒效》)《中庸》讲："博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。"这些都是孔子思想的继承与发展，号召人们在躬行践履中提升德性。

---

① 参见戴洪才：《中国传统修身理论及其现实意义(下)》，载《党政论坛》2007年第4期。

(二)经受历练

"自古磨难出英雄,从来纨绔少伟男。"孔子带领弟子周游列国一方面是寻求一展抱负的机会,另一方面是为了锻炼弟子的意志品质。面对困局,唯有奋起,才能鲤鱼跃龙门,进入另外一番天地。大浪淘沙,方显英雄本色,成就非凡业绩。孟子继承和发扬孔子的力行思想,进一步指出:"天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能。"(《孟子·告子下》)要想担当大任、开创伟大的事业,对于道德的修养不仅要身体力行,还要能自觉地接受各种严酷环境的磨炼和艰难挫折的考验。这样才可获得卓越的才能,形成完善的人格,达到崇高的道德境界。千百年来,多少中华民族的志士仁人在这一精神的鼓舞下,不屈不挠,艰苦磨炼,终于成就了惊天地、泣鬼神的伟大事业。

第四节 《论语》的修身途径

如何进行修身,以培养理想人格呢?古圣前贤认为:一是靠统治者的道德教化,依靠政权的力量,推行一套伦理道德规范,引导个体修身;二是靠个人的道德自觉,在内心不断地修养来提升道德境界。在当前"科技愈进步,牵涉到的人道问题也愈棘手。在每一种发展的背后,都潜伏着道德、伦理及法律问题"[①]的今天,按照孔子倡导修身的要求,以立志修身为基础,以广泛的学习为起点,以合理适宜为根本,以诚实守信为落脚点,以涵养公正心为目的,持之以恒、一以贯之,就一定能实现思想道德境界的提升。换句话说,《论语》中孔子搭建了立志、博学、重义、诚信、养正五位一体的修身途径。立志才会有恒,学习才能把握社会道德规范和道德准则,重义才能赢得他人的敬重,诚信才能在社会生活中立足,养正才能在社会生活中身体力行。通过知与行来感知、体悟道德生活对于人的重要性,达到"见贤思齐"、"择善而从"的思想境界,内向用功,使个体的需要符合社会和整体的需要,消除人格上的疑惑,达到道德自觉,最终实现自律践履。从而实现"君子学以致其道"(《论语·子张》)、"行义以达其道"(《论语·季氏》)的修身目标,成就君子人格。

---

① [德]迈尔·莱布尼茨等:《人、科学、技术》,胡功泽等译,三联书店1992年版,第135页。

一、立志

立志就是修身个体要在思想深处确立自己的人生目标和远大理想，确定明确的努力方向，在理想与目标的招引下奋勇前进，为个人修身注入不竭的动力，以充分发挥个人的主观能动性。正是由于“志”的作用，人在生命的运动中以及在对道德理想的追求中表现出一定的独立性和坚持性、意志力和自制力。① 孔子在教育弟子的过程中注重个体修身立志，把立志作为个体修身的基础。“苟志于仁矣，无恶也。”（《论语·里仁》）即如果一个人立志于弘扬、实践“仁道”，那么他就不会在社会生活中做坏事了，长期坚守“仁道”的结果必将达到由量变而质变，美好的道德品行就会彰显出来。孔子说：“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”（《论语·子罕》）孔子认为，即便是坐拥三军的统帅也可能因遭受对手的攻击而灰飞烟灭，但作为普通老百姓内心所立下的宏志却不会因为外力的强制而丧失。只要立志于弘扬、实践“仁道”，并且在任何的艰难险阻面前都能坚持做到“一以贯之、持之以恒”，那么他一定会涵养得到一颗向善行仁之心。如果人人都这样，不断自我激励、自我净化、自我约束，升华道德人格，不干坏事，不做恶人，那么人与人之间就没有矛盾、冲突，人际关系自然会得到改善，社会自然会和谐稳定，呈现出政通人和的祥宁局面。

如何引导主体立志呢？孔子认为：

（一）要“志于道”

一个人有了“志”就有了主心骨，就有了精神支柱。要想成为一名德行高尚的人，就应该志于道、志于仁。所以孔子自述：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”（《论语·为政》）这是孔子追求美好德行的心路历程，更是孔子志于道以后道德境界层次逐年提升的生动展现。孔子思想的继承者，人称“宗圣”的曾子说：“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？”（《论语·泰伯》）强烈要求士大夫立志把弘扬仁道作为自己肩负的历史重任，并且至死不渝地去努力追求。

（二）要“守死善道”

修身个体“志于道”以后，还要“守死善道”，坚信自己的“道”是正确的，要

---

① 参见杜振吉：《试论孔子的道德教育思想》，载《河北学刊》1996 年第 2 期。

用自己的生命来维护自己所奉行的“善道”。孔子教育弟子们下定决心“学道”、“守道”。他曾经说：“朝闻道，夕死可矣。”（《论语·里仁》）就是说，修身个体如果早晨能悟知做人做事的大“道”，即使傍晚死了也不会有什么遗憾。可见，他要求个体下定最大的决心“学道”，并且认为“道”的价值超过人的生命。孔子认为，引导修身个体下定决心“学道”后，还要继续教育他下定决心“守道”。他说：“笃信好学，守死善道”，“死而后已”（《论语·泰伯》）。这就需要主体下最大的决心，拥有顽强的毅力，否则做不到“守死善道”。下定决心“学道”、“守道”的个人，不论遇到什么困难，都能“磨而不磷”，“涅而不缁”（《论语·阳货》），“临大节而不可夺也”（《论语·泰伯》）；不论遭遇什么挫折，都能像松柏那样经得起严寒的考验，从而接受严格的意志锻炼，形成坚强的意志品质，为自我修养提供强大的精神动力。

二、博学

博学，就是广泛而深入地学习，通过博学以获得做人做事的道理，使内心拥有一把道德标尺。孔子认为，个体道德修养的提高，主要依赖于学习前人积累的道德知识和道德经验，并在实践中加以落实。孔孟传人荀子告诉大家：“君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。”（《荀子·劝学》）孔子讲“好学近乎知”（《礼记·中庸》），还要“学而知之”（《论语·季氏》），爱好学习并把它牢记于心会使人变得理智。个体只有学习和掌握道德知识，才能做到“知者不惑”（《论语·子罕》），才能达到“仁者安仁，知者利仁”的境界。孔子认为，“仁”、“知”、“信”、“直”、“勇”、“刚”是美好的品德，如果不好好学习和掌握道德知识，不但不能真正形成良好的道德品质，反而会走向反面。他说：“好仁不好学，其蔽也愚；好知不好学，其蔽也荡；好信不好学，其蔽也贼；好直不好学，其蔽也绞；好勇不好学，其蔽也乱；好刚不好学，其蔽也狂。”（《论语·阳货》）也就是说，主体爱好仁德而不爱好学习，它的弊病是易受人愚弄；爱好聪明而不爱好学习，它的弊病是放荡；爱好诚实而不爱好学习，它的弊病是危害亲人；爱好直率而不爱好学习，它的弊病是说话尖酸刻薄；爱好勇敢而不爱好学习，它的弊病是容易闯祸；爱好刚强而不爱好学习，它的弊病是轻率狂妄。他认为，主体要形成“仁”、“知”、“信”、“直”、“勇”、“刚”等各种品德，必须首先学习这方面的道德知识，获得这方面正确的道德观念，防止行为出现偏差；否则，就会养成“愚”、“荡”、“贼”、“绞”、“乱”、“狂”等各种坏思想与坏行为。可见，道德行为若有了一定的道德知识作指导，就会提高自觉性，减少盲目性。

主体怎样学习才能更好地掌握道德知识以指导自己的行为呢?

(一)要明确学习目的

孔子认为,学习的目的是培养"志于道,据于德,依于仁,游于艺"(《论语·述而》)的品性,即立志于行走在做人做事的大道上,把自己培养成为有道德、有仁心、有知识的正人君子。孔子要求弟子做道德学问要"为己"而非"为人",曾说:"古之学者为己,今之学者为人。"(《论语·宪问》)信奉"为己之学",个体修身就会培养出美好的德性,在社会生活中遵循社会道德规范;秉持"为人之学",个体的内心就没有修身进德的欲望,披着伪善的外表游离于社会道德规范之外,注定在世界上多了一个表里不一的伪君子。

(二)要端正学习态度

修身个体学习道德知识必须有实事求是的学习态度。孔子说:"知之为知之,不知为不知,是知也。"(《论语·为政》)如果不知装知,不懂装懂,不求甚解,自欺欺人,就有可能导致道德行为出现偏差,贻笑大方。孟僖子陪鲁昭公出使他国,在郊礼的应对上出尽了洋相,悔恨自己年轻时没有端正学习态度,肚子里的墨水少得可怜,以至于成为别人取笑的对象。为此,临终时孟僖子嘱咐孟懿子和南宫敬叔一定要师从孔子,学习各方面的知识,增强执政能力,避免出现类似的丑事。南宫敬叔非常上心,还随孔子到周都问礼于老子。孔子深有感触地说:"吾尝终日不食,终夜不寝,以思,无益,不如学也。"(《论语·卫灵公》)再次印证了"思而不学则殆",不向社会学习、不向他人学习、不向实践学习,怎么可能得到提升呢?孔子自己就是严谨治学的典范,《史记·仲尼弟子列传》记载:"孔子之所严事:于周,则老子;于卫,蘧伯玉;于齐,晏平仲;于楚,老莱子;于鲁,孟公绰。数称臧文仲、柳下惠、铜鞮伯华、介山子然,孔子皆后之,不并是世。"孔子所求之学,并非一般求名求利之学,而是"志于道,据于德",追求道德的完善,寻求合理的人生态度和行事准则。

(三)要不耻下问

好学,一切缺点可望改掉,一切不足可望弥补。孔子说自己是一个"敏而好学,不耻下问"(《论语·公冶长》)的人,所以他身上展现的是道德的日益完善,形象的日益高大。《论语·八佾》曾记载孔子"入太庙,每事问"。太庙作为国君祭祀祖先的场所,对于礼有严格的要求,作为礼学巨擘的孔子,在最初参与祭祀活动之时也唯恐出错,所以每推进一个程序都会向经常参与祭祀活动的官员询问是否符合礼制。在孔子看来,不耻下问是为了求道问道,只要有利

于自己德行的提高，就应当向他学习。韩愈继承了孔子的观点，在《师说》中说："圣人无常师。孔子师郯子、苌弘、师襄、老聃。郯子之徒，其贤不及孔子。孔子曰：'三人行，则必有我师。'是故弟子不必不如师，师不必贤于弟子，闻道有先后，术业有专攻，如是而已。"孔子自15岁志于学，拥有数十年都不改变的"学而不厌"、"不耻下问"的好学精神，为孔子的弟子和后人树立了一个好学好问的道德榜样。孔子由凡人成为圣人，被时人称为"木铎"、"达人"，得到人们的敬仰，就是不耻下问的结果。

（四）要多见多闻

孔子主张"多闻择其善者而从之，多见而识之"（《论语·述而》）。修身个体不仅要学习书本知识，而且也要向他人学习，向社会实践学习，在多见多闻中掌握相应的道德知识，增长自己的见识。孔子说："多闻阙疑，慎言其余，则寡尤。多见阙殆，慎行其余，则寡悔。言寡尤，行寡悔，禄在其中矣。"（《论语·为政》）多听，有疑问的地方先予以保留，对其余无疑问的谨慎地说出，这就能减少过失；多看，有疑问的地方先予以保留，对其余的无疑问的慎重地实行，这就能减少悔恨。言语上减少过失，行为上减少悔恨，官职俸禄就在里边了。为官如此，修身何尝不是如此？汉人桓宽在《盐铁论·刺议》中说："多见者博，多闻者知，拒谏者塞，专己者孤。"意思是说见得多的人知识广博，听得多的人头脑智慧，拒绝接受别人意见的人视听闭塞，自己独断专行的人遭到孤立。生活中要博闻广记，虚心采纳他人的建议，力戒刚愎自用，这样才能有力促进自己各方面的成长。

三、重义

重义，就是以道义为重，看重正义的行为。"义者，宜也"，孔子把"义"看作君子立身处事的根本道理。孔子说："君子义以为上。"（《论语·阳货》）"君子之于天下也，无适也，无莫也，义之与比。"（《论语·里仁》）认为道德是至上的。后世儒者对"义"进行了继承和发展，使之成为社会上人际交往必需的五常德（仁、义、礼、智、信）之一和个人德性表现的八善端（孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻）之一。孟子把"义"和"正"联结起来，把义提升到精神和人格的高度，"义"是作为人所应该具有的正直、刚正的品格和节操。荀子认为"义"就是公道，是合宜的行为。汉儒董仲舒提出的"正其义不谋其利，明其道不计其功"的命题受到了后世儒家的高度赞扬。儒家还认为，在安仁、利仁的情况下，仁与生并无矛盾。但在一定条件下，生与仁不能两全，便应牺牲生命以实现仁道，这就

达到了道德的最高境界。孔子说："志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁。"（《论语·卫灵公》）孟子说："生亦我所欲也，义亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也。"（《孟子·告子上》）八年抗战中，多少中华儿女为了抵御外侮，即便是抛头颅、洒热血也绝不向日本鬼子低头而苟且偷生，这就是舍生取义的集中体现。一个人如果坚持"义以为上"，做到"行义以达其道"（《论语·季氏》），就可以称得上"君子"了。那么，重义要求人们做到哪些方面呢？

（一）要见利思义

见利思义是中国传统道德中处理群己关系的一条基本行为准则，是中华民族重要的传统美德。义和利问题，归根结底讲的是道德原则和物质利益两者之间的取舍问题。义是合乎正义和公益的、公正合宜的"道"或举动；利就是指物质利益，通俗地讲就是金钱，即经济利益。见利思义，不是要我们反对"利"，而是指见到利益之时，应首先想一想符不符合道义，该取的可以取，不该取的不应据为已有，即义然后利，亦即孔子说的"义然后取，人不厌其取"（《论语·宪问》）。追求富足快乐的生活是每个人毕生的心愿，然而现实生活中，却不可能人人如愿以偿。怎样追求富足的生活，摆脱贫穷的处境？孔子告诉我们"义以为上"。如果放纵自己的欲望，不择手段地求取，那就会相互侵犯、公开掠夺，社会动乱，身家性命难保。如果在富贵与贫贱的取舍上坚持"义以为上"、"见利思义"，那么就会遵循"富与贵，是人之所欲也；不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也；不以其道得之，不去也。君子去仁，恶乎成名？君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是"（《论语·里仁》）、"饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云"（《论语·述而》）的义利取舍法则。

（二）要穷不失义

孔子带领弟子周游列国之时，被困于陈蔡之间，绝食数天，个个饿得奄奄一息。[①] 当时，子路对孔子的仁道施行感到绝望，子贡则希望孔子放低要求与世人同流合污。子路面带愠色，对孔子说："君子也会落难穷困到此吗？"正在抚琴而歌的孔子说："君子固然有穷困的日子，但是能够保有节操，不会像小人一样一旦穷困就胡作非为。"所以，孔子谆谆告诫弟子，要做到"穷不失义"，坚

① 参见《论语·卫灵公》："在陈绝粮，从者病，莫能兴。子路愠见曰：'君子亦有穷乎？'子曰：'君子固穷，小人穷斯滥矣。'"

持“谋道不谋食，忧道不忧贫”，不出卖灵魂，不出卖人格。君子安贫乐道，达观知命。正如孟子所说，虽然“无恒产”，但“有恒心”，所以能够安守穷困，做“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的大丈夫。小人既“无恒产”，又“无恒心”，所以，一旦穷困，就会“放辟邪侈，无不为已”（《孟子·梁惠王上》）。所以，孔子告诫弟子，在清贫艰苦的生活中要积极进取，尽可能“立德”、“立言”，传于后世，不虚度此生。

四、诚信

诚信就是遵守诺言，不欺诈。一个人能否言行一致，诚实守信，是衡量其道德修养的重要标准。孔子认为，培养守信之心是个体修身的重要环节。他说：“人而无信，不知其可也。大车无輗，小车无軏，其何以行之哉。”（《论语·为政》）“民无信不立。”（《论语·颜渊》）孔子要求弟子知行统一，言行相顾，遵循诺言，否则难以在社会生活中立足。认为：“君子义以为质，礼以行之，孙以出之，信以成之。”（《论语·卫灵公》）君子把道义作为知行基础，用礼的规范来践行，用谦逊的态度来讲出，用诚信的精神来完成。“信”从根本上来说是可操作的，就是不失言于人，不欺人，守诺言，全心全意履行和实践个人作出的承诺。修身之人要“先行其言而后从之”，做到言行一致，力求“以行言”，反对“以舌言”。一个人讲到就要做到，所谓言出必行，“耻其言而过其行”。孔子强调的“信”的另一个特点，即“信”是建立友谊、赢得大众持续支持的必要条件。“信”是指信用和信任，也就是上下级和朋友之间必须讲究信用，彼此才会互相信任。孔子十分推崇这种德行，说：“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁。”“与朋友交，言而有信。”（《论语·学而》）“老者安之，朋友信之，少者怀之。”（《论语·公冶长》）古人说：“凡人主必信，信而又信，谁人不亲？”（《吕氏春秋·贵信》）都是把“信”看作建立人际关系、互相信任的根本因素，看作实现理想人格的先决条件。个体修身要深刻地认识到诚信在社会生活中的作用，从而有效涵养诚信品质：

（一）为人要凭信立身

“知识是谋生的手段，诚信是立世的根本。”这一至理，亘古不变。无论从事什么工作，无论在什么环境之中，诚信都是立身之本。只有真心诚意，行为才会有力、坚定、持久，各方面的道德修养才能获得满意的结果。诚信不仅是一切道德行为的基础，而且也是一个人做学问、干事业的根本。北宋思想家程颐说过：“学者不可以不诚，不诚无以为善，不诚无以为君子。修学不以诚，则

学杂;为事不以诚,则事败;自谋不以诚,则是欺其心而自弃其忠;与人不以诚,则是丧其德而增人之怨。”(《河南程氏遗书》卷二十五)综观历史,有所成就的人物,无不是凭信立身。

(二)为政要取信于民

子贡问政。子曰:“足食,足兵,民信之矣。”子贡曰:“必不得已而去,于斯三者何先?”曰:“去兵。”子贡曰:“必不得已而去,于斯二者何先?”曰:“去食。自古皆有死,民无信不立。”(《论语·颜渊》)在孔子看来,要让民众对政府有信任感,这比有强大的军备、充足的粮食更重要。商鞅在秦国变法图强,就是从政府取信于民开始,让老百姓深知“令行禁止”的重要性。通过奖励耕战的办法,秦国迅速地实现了国力雄厚、国防强大的变法初衷,最终横扫六国,一统神州。

五、养正

养正,就是颐养正气,涵养公正心。中华民族从来都把公正看作一种崇高美德,当作交友、任人和举才的一个重要标准和必备条件。经验证明,一个有道德的人,必定是一个公正的人;相反,一个偏私的人,也绝不会是一个有道德的人。实际上,公正的品质和美德是修身达到极高境界的表现。它反映了经过修身,思想认识和道德觉悟达到了这样一种水平:正确地认识到事物的本质和规律,明确地把握了是非善恶的标准,牢固地确立了道德义务感和责任感,已经能够自由地把握自己言行的规范和准则。“子不语怪、力、乱、神”,这是孔子心中有明确的价值判断,不随意对怪、力、乱、神进行评说,避免混淆视听,也是孔子养正的具体表现。朱熹说:“怪异、勇力、悖乱之事,非理之正,故圣人所不语。鬼神造化之迹,虽非不正,然非穷理之至,有未易明者,故亦不轻以语人也。”[①]怪、力、乱、神不仅扰乱和影响人们的思想,而且具有极大的破坏性,它总是迎合人性中的那种固有的迷信心理和恶意不平的怨气,从而可能将人们已经建立起来的道德结构、行为规范、思想体系冲垮。只有建立了坚定正确的信仰,那些莫可名状的怪、力、乱、神之事,才会自然消弭于无形。很显然,要想具备公正的思想品质,具有从思想认识到道德觉悟以及行为能力的全面素质,具体说来,就是要做到以下几方面:

---

① 张铭一注译:《论语全集》,海潮出版社 2007 年版,第 128 页。

(一)要明事理

明事理也就是要有正确认识和把握事物的本质和规律的认识能力。明事理是做事公正的前提。正确的判断来源于正确的认知,正确的认知来源于对事物本质的准确把握。如果缺乏这种认识事物的能力,不能透过各种复杂的表面现象,抓住事物的本质,把握发展规律,也就失去了正确判断和正确选择的能力。事理不明,当然就会是非不清、善恶不辨、真伪不察、正邪不分,这样,即使个体在内心想公正也是不可能的。

(二)要有正义感

正义感也就是要树立道德义务感和道德责任感。明事理并不一定能产生公正的行为。个体还必须具备正义感,才能产生公正的行为。我们往往看到这样一种情况,有些人行为不公正,并不是因为认识不清,事理不明。他们往往能够看清是非,明辨善恶,可就是不说公正话,不做公道事。原因就在于私心,盘算自己的小九九,缺乏道德义务感和道德责任感。这种表现本身就是一种不公正。因此,公正不仅表现为道德行为,也表现为道德意识和道德情操。没有这种道德意识和道德情操,没有道德义务感和道德责任感,就不可能产生公正的行为。

(三)要做一个"正直"的人

"正直"是中华民族的传统美德。正则"品"端,直则"人"立,"人之生也直,罔之生也幸而免",一个人只有正直才能光明磊落。要做到正直,一是要无私。说话办事,有明确的是非观、价值观。对己不谋私、不贪利、不饰非,对人不阳奉阴违,对事主持公道、维护正义。二是要无虚。以实为本,讲真理,说实话,办实事,从不藏着掖着,欺着瞒着。对人,光明磊落;对事,是非分明。不能见风使舵,当面一套,背后一套,对上一套,对下一套。三是要无畏。正直者义无反顾,对的敢坚持,错的敢反对,不唯书、不唯上,只唯实。四是要有自我牺牲精神。捍卫真理、克服谬论可能会遭到嘲讽、责难、攻击、讥讽,也可能会陷入孤立甚至牺牲自己的生命。但只要为人民大众、为社会造福,终会得到人民的敬重和钦佩。

第三章 《论语》修身思想的评价

仲尼不可毁也。他人之贤者，丘陵也，犹可逾也；仲尼，日月也，无得而逾焉。人虽欲自绝，其何伤于日月乎？多见其不知量也。

——（春秋）子贡

第一节 《论语》修身思想的社会价值

中国传统文化主要由儒家、释家、道家三家文化组成。儒家由孔子创立，道家的鼻祖归结到老子，都是土生土长的本土文化，释家是印度的佛学乃两汉时期的舶来品，南北朝时盛极一时。汉武帝采纳董仲舒的建议，实施“罢黜百家，独尊儒术”的文化战略。从此以后，儒学一家独大，成为中国传统文化的主流并绵延至今，为中国文明、东方文明乃至世界文明做出了巨大的贡献。孔子弟子子贡的“仲尼不可毁也。他人之贤者，丘陵也，犹可逾也；仲尼，日月也，无得而逾焉。人虽欲自绝，其何伤于日月乎？多见其不知量也”（《论语·子张》）的推崇，宋人朱熹“天不生仲尼，万古长如夜”的高度评价，联合国总部大堂正中悬挂的要求各国遵循的处理国与国之间事务的“己所不欲，勿施于人”（《论语·颜渊》）的告诫语，美国出版的《世界名人辞典》和英国 1985 年出版的《人民年鉴手册》所列世界十大思想家中孔子居于首位，这些都是肯定孔子对人类文明贡献的最好注脚。在春秋礼崩乐坏的非常时期，孔子凭借其渊博的知识和敏锐的洞察力，探究当时社会“臣弑君，子弑父”、“陪臣执国命”的各类乱象，

提出通过修德来"一匡天下",扶正人世间道德良知,对社会发展和个人修为有着无法估量的历史价值。主要体现在:

一、潜心求仁有利于个体德性提升

春秋时期,社会乱象丛生,人的生存危机、信仰危机凸现。孔子在总结前人思想的基础上通过自己的思考,提出了以"知耻,明礼,行仁"为核心的修身思想,明确肯定了道德对于人的社会价值凸显了人的主体意识。"仁者,人也"(《礼记·中庸》),告诉我们"仁性"是人之为人的本质属性。"仁性"的价值,就是让人明白,自己是堂堂正正的人,要在社会上做"富贵不能淫,威武不能屈,贫贱不能移"的伟丈夫。这样,人才能够坚持"以直报怨,以德报德"(《论语·宪问》)的直道相处的待人原则,才能够具有"不义而富且贵,于我如浮云"(《论语·述而》)的价值判断,才能够拥有为维护真理"当仁,不让于师"(《论语·卫灵公》)的据理力争的品质,才能够秉持"能爱人,能恶人"(《论语·里仁》)的一碗水端平的公正心。人有了明辨是非的义理,人格尊严便得以体现。孔子非常重视个体的独立人格①,认为这是个体德性提升的原点,居于核心地位。

(一)道不远人,强调内化与外铄②

在《论语》修身思想中,孔子确认人具有行仁的能力,提出"为仁由己,而由人乎哉"、"克己复礼为仁"(《颜渊》)的论断。人作为道德之主体,无论是在德性的自我涵养过程中,还是在道德生活实践过程中,自我都起着主导的作用。因为个体修身是否遵循社会道德规范,是否依据社会道德原则来塑造自身德性,都取决于个体的自我选择和自身努力。因此美好德性不是先天拥有的,而是后天学习获得的,它在于个体的道德自觉,在于个体的社会生活中的学习和实践,并在自我反省中内求提升。"博学而笃志,切问而近思,仁在其中矣。"(《论语·子张》)一个人广泛学习做人做事的道理,并按仁道执着坚定地走下去,恳切地向贤达人士求教并且认真思考自己立身行事的度,个人的美德就在这样学、思、行结合中慢慢地彰显出来。所以孔子毫不犹豫地断言:"仁远乎

---

① 独立人格,指人的独立性、自主性、创造性。它要求人们既不依赖于任何外在的精神权威,也不依附于任何现实的政治力量,对真理的追求具有独立判断能力,在政治活动的参与中具有独立自主精神。独立型人格是自主性比较强、有独立意识的一种人格。表现为习惯于独立思考、独立实践,控制情绪的能力较强,有较强的理性能力,注意维护自己参与决策的权利,社会参与程度较高。

② 外铄,指人的发展主要依靠外在的力量,如环境的刺激或要求以及他人的影响和学校的教育等。外铄论的著名代表人物有中国的荀子、英国的洛克和美国的华生及斯金纳。

哉？我欲仁，斯仁至矣。”（《论语·述而》）关于“道不远人”这一点，孔子在德育实践中予以了证实，把野人子路转化为“片言可以折狱者”的邑宰，把罪人子张培养成了开门授徒宣扬儒学八大流派之首的奠基人，他们都被尊为孔门七十二贤人之一。孔子始终认为一个人美好德性的养成、道德境界的提升，需要通过修身来完成。个体涵养德性，道德规范的内化和道德环境的外铄是不可或缺的两条路径。

一是依靠“内化”。日常生活中修身个体依靠自我的主观努力与实践锻炼，把社会道德规范吸收转化为内在的思想道德素质，并在生活中予以严格遵守执行，最终可以达到“从心所欲，不逾矩”（《论语·为政》）的道德境界。这为个体涵养德性从道德论上进行了肯定，并在理论的指导下激励了每一个修身个体在为善为恶的自觉和自由中进行价值判断作出正确的选择，赋予了每一个人在社会生活中实现自我德性涵养的能动性、自主性及其内在根据。

二是依靠“外铄”。号召人们积极开展批评与自我批评，针砭时弊，抑恶扬善，营造“知耻，明礼，行仁”的社会舆论，让人时刻感受到“举头三尺有神明”，从而规范约束自身言行。听到子贡方人，孔子马上予以严厉地批评：“赐也，贤乎哉？夫我则不暇。”（《论语·宪问》）孔子发现宰予昼寝，毫不留情地说：“朽木不可雕也，粪土之墙不可圬也；于予与何诛？”（《论语·公冶长》）别人指出不足，孔子会欣然接受，说：“丘也幸，苟有过，人必知之。”（《论语·述而》）个体立志修身，外在的社会舆论可以促使他“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”（《论语·里仁》），在“有则改之，无则加勉”中努力提升道德水平，成为一个道德高尚之人。

（二）“内圣外王”，不断涵养德性

《论语》修身追求的“内圣外王”的人格模式，为中国传统社会的士大夫指明了修身方向，为他们道德人格养成起到了巨大的作用，为社会和谐提供了正能量。孔子的“内圣外王”之道把成就个人美德作为最高的精神追求。成圣成贤和建功立业犹如大海中航行的灯塔，指引着士大夫们不懈地追求美德这一目标；又犹如美好的愿景，让古人不断实践以成就“三不朽”之伟业。

一是修身个体在“内圣外王”的人格模式指引下不断涵养德性。“道德的主要功能是教化社会，培育符合当时社会道德要求的社会成员，鼓励人们追求

道德完善。”[1]在孔子的充分论述下，道德教化和德治理念得到了后世儒者的肯定，对理想人格的培养和塑造得到更进一步的强化奠定了坚实的基础。正是通过对“内圣外王”理想人格模式的确立和倡导，激励了中华历史上一代又一代志士仁人去追求道德的完善和实现人生的价值。这种“内圣外王”的理想人格的内涵随着历史的发展也得以不断丰富和发展，但孔子所确立的“内有圣人之德，外施王者之政”的标准一直是其根源与基础。可以说，孔子所确立的“内圣外王”人格模式一直是人们向往的理想境界，“明君”、“忠臣”是人们心目中的榜样与楷模，涌现出一大批道德高尚、忠贞不屈的“中国脊梁”，他们总是勇于担当，不惜杀身成仁。这些“中国脊梁”又进一步影响了更多的社会成员为之奋斗不止，使孔子的“内圣外王”的人格模式深入人心，最终成为流淌在中华民族血液中的固有特征。正是在这一精神的感召下，中华民族上下五千年得以生生不息地繁衍，中华文化在历史长河中得以没有间断地传承。

二是在“内圣外王”的人格模式推动下提高了中华民族的道德水平。人类社会的文明水平是在历史的进步和发展中不断提高的，这是亘古不变的至理。中国素来被称为“礼仪之邦”，中国社会的道德水平的整体提升与“内圣外王”的内涵不断丰富相互促进、相辅相成。“内圣外王”的人格模式对社会成员具有激励的功能。那些努力追求它、符合它要求的人得到人们的敬重和社会的褒扬，他们的立身行事方式成为准则被社会大众所效仿，从而促进整个民族、整个社会道德水平的提高。我们知道，任何一种道德文化都不是先天就有的，而是在人类社会文明发展进程中逐渐形成的。孔子倡导个体努力修身以求改良社会风气，一个最重要的手段就是激发人们从“各人自扫门前雪，哪管他人瓦上霜”的消极态度转化为“己欲立而立人，己欲达而达人”(《论语·雍也》)的积极态度，努力使修身个体变为社会道德规范的完美实践者，即“止于至善”的道德完人。社会生活中古圣先贤无形中扮演了中华民族传统美德化身的榜样角色，不断感召世人追随他们的足迹，奋勇前行，从而使中华民族的道德传统作为一种标记浸润到每一个社会成员的血液之中。孔子正是通过对“内圣外王”的人格模式的塑造影响了先秦时代整个社会的道德水平，进而对中华民族道德传统的形成产生了深远的影响。

① 罗国杰：《中国传统道德》，中国人民大学出版社2001年版，第24页。

二、化民成俗有利于社会和谐稳定

《论语》关于修身的积极倡导对维护社会的稳定具有极其重要的作用。孔子在生活中认识到，有德的人，未必能立功，因为建功立业不是以人的主观意志为转移的，而是在内外因共同作用下才能实现。孔子一生布道行道终不能获得政治舞台以施展治国安民的抱负，丰富的阅历使他意识到"行仁"对于根治社会顽疾、维系社会稳定具有无法估量的价值。他提出"行仁"应从自身品德修养做起，所谓"为仁由己"。《论语》这种道德至上的修身观具体表现在：一是修身有利于民族融合。民族融合，没有民族间的争斗，社会才会稳定，人们才能安居乐业。社会要稳定，人际要和谐，个体修身、涵养美德至关重要。所以说修身是人们安身立命、人生旅途幸福安全的保证。孔子说："不知礼，无以立也。"（《论语·尧曰》）认定个体内心有了道德规范才能在社会上站稳脚跟，才能安顿人生。二是"为政以德"的德治社会要求统治者修身。孔子倡导的"修己以敬"、"修己以安人"、"修己以安百姓"（《论语·宪问》）的观点中有充分的体现。"子欲善而民善矣。君子之德风，小人之德草，草上之风，必偃。"（《论语·颜渊》）统治者的德性决定了社会的德性，整个社会德性高，以德治国才会成为可能。三是道德化育胜过严刑峻法。"道之以政，齐之以刑，民免而无耻。道之以德，齐之以礼，有耻且格。"（《论语·为政》）在孔子看来，只有道德的力量才能使人们真正自觉自愿地约束自己的行为，而严刑峻法则无法做到。

（一）把道德规范注入社会的各领域，以维系社会稳定

在社会治理中，孔子认为道德治本，刑罚治标。正是基于这种认识，孔子认为只要把道德规范注入社会生活的各个领域，就能对社会稳定起到举足轻重乃至决定性的作用。政治上，"迁孝为忠"。有子说："其为人也孝弟，而好犯上者，鲜矣；不好犯上，而好作乱者，未之有也。君子务本，本立而道生。孝弟也者，其为仁之本与！"（《论语·学而》）在家行孝的人，出门在外就不会作奸犯科，人人如此，社会稳定。清康熙帝在全国刊发《孝经》，提倡以孝治国，希望"从推广孝悌的道德情感做起，把血亲关系扩大到政治领域做到'为政以德'，就能实现社会秩序的稳定和发展"[①]。执政者始终要以社会稳定为己任，做到"老者安之，朋友信之，少者怀之"（《论语·公冶长》），"近者悦，远者来"（《论

---

① 吴荣政：《中国传统文化与修身、齐家、治国》，载《中国传统文化》2004 年第 34 期。

语·子路》),奉行“为官一任,造福一方”,“当官不为民做主,不如回家种红薯”的执政理念,其结果是国家繁荣富强、人们安居乐业。社会治理上,德主刑辅。孔子主张应以德教为主,刑罚为辅,先教后杀,全力实施“庶之,富之,教之”治国理念。“子为政,焉用杀?子欲善而民善矣。”(《论语·颜渊》)杀戮只能治标不能治本,所以执政者喜欢杀戮不是好事,也解决不了根本性问题,要依靠执政者自己的德行的榜样示范来教化普天下的老百姓,让他们也行善成仁。严刑峻法是不可能真正杜绝犯罪的,唯有德教才能从根本上解决犯罪问题,实现“胜残去杀”(《论语·子路》)的社会治理目的。经济生产上,各安其职。执政者“为道”促进物质生产,百姓“为稼”进行物质生产,确保“仰足以事父母,俯足以畜妻子”。可见,孔子期望通过道德的手段对社会风气做全面改良,实现德治理想,维系社会稳定。

(二)倡导德才兼备,保证德治社会的推行

科举考试之前,我国的用人制度是举孝廉。[①] 被举之人必须是孝顺父母、办事廉正的人,录用考察要求德才兼备,并始终把道德放在第一位。德性对于社会的重要性是孔子首先看到而提出的。“志于道,据于德,依于仁,游于艺”(《论语·述而》),如此才能安身立命。“子以四教:文,行,忠,信”(《论语·述而》),“文”,主要指文献知识,同时也包括为人处世方面的道德知识和能力,以及在道德实践中所表现出来的言行举止和仪态风貌;“行”,是德行,作为一个实践范畴,包括道德活动和道德行为在内,要求堂堂正正做人、办事;“忠”,是忠孝仁义、知书达理,忠于国家和人民,为人忠诚老实、舍己为人;“信”,要言而有信、诚实不欺、讲究信用,要对自身行为负责任。“文、行、忠、信”既是对人的道德要求,也是做人的一般性准则。“德行:颜渊、闵子骞、冉伯牛、仲弓[②]。言语:宰我、子贡。政事:冉有、季路。文学:子游、子夏。”(《论语·先进》)这是孔子根据弟子的才干及其在社会生活中的建树,将得意弟子分为四类,其中德行赫然列于第一位。孔子还曾批评有才无德的人,认为这样的人不足道哉,“如有周公之才之美,使骄且吝,其余不足观也已”(《论语·泰伯》)。孔子忠告人

① 孝廉,即孝顺父母、办事廉正的意思。举孝廉是汉朝的一种由下向上推选人才为官的制度,孝廉是察举制的主要科目之一。孝廉一科,在汉代属于清流之目,为官吏进身的正途,汉武帝以后,迄于东汉,不少名公巨卿都是孝廉出身,对汉代政治影响很大。

② 冉雍(前522年~前?年),字仲弓,孔子学生,春秋末年鲁国人。孔门十哲之一,唐赠薛侯,宋封下邳公,改封薛公。为人敦厚、气度宽宏,在孔门以德行著称,早年拜师于孔子,孔子称赞他可以做南面王,并尊冉雍为孔子德行特优四大弟子之一。

们在端正品行的基础上，才去学习文化知识，说："弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文。"(《论语·学而》)由此可见，孔子把人的道德行为提到了高于一切的位置，认为遵循道德规范是人在社会上安身立命的保障。孔子注重个体的自我修养，涵养道德情操。在实践中探究社会上各阶层的道德规范，并通过道德规范来调整人与人之间的关系，建立良好的社会秩序。孔子希望通过德教来使民风淳厚、社会安定，让人民过上幸福安康的生活。孔子从"为政以德"的政治理想出发，强调个体道德修养的前提与首要标志是"志于道"，才能"据于德"。

三、修身之源催生了无数仁人志士

孔子是儒家学说的创始人，他的一整套学说被后世儒家奉为圭臬[①]，备受世人推崇，其本人也因德行卓著被后世尊称为"孔圣人"、"至圣先师"。《论语》中的修身思想尤其受到重视，在因革损益中不断发展延续至今。被称为"亚圣"的孟子继承了孔子的衣钵，将"仁、义、礼、智"有机结合，提出"恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也"(《孟子·公孙丑上》)的四端学说，认为"仁、义、礼、智"是人的立身行事的基础。他还从"人之初，性本善"的观点出发，提倡"反省内求"的修身方法，使孔子修身思想得到了进一步发展。荀子继承和发展了孔子"礼"的思想，将"礼"作为个体在社会生活中必须遵循的道德规范，主张"隆礼贵义"，认为"人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁"(《荀子·礼记》)。与孟子相反，荀子提出了"人之初，性本恶"的观点，他认为："人之性恶，其善者伪也。"(《荀子·性恶》)为了避免人性陷入邪恶之中，需要通过"修身"来"除恶扬善"，提高自己的道德修养水平。他说："见善，修然必以自存也；见不善，愀然必以自省也。善在身，介然必以自好也；不善在身，菑然必以自恶也。故非我而当者，吾师也；是我而当者，吾友也；谄谀我者，吾贼也。"(《荀子·荣辱》)到了汉代，董仲舒继承了孔子以来儒家的修身思想，提出了一系列修身原则。比如："强勉行道"，"内视反听"，"进善诛恶"，"以仁安人，以义正我"(《春秋繁露·仁义法》)，等等。宋明理学的修身观念受孔子修身思想影响最为直接、深刻。代表人物为朱熹，在他

① 圭臬，比喻把某些言论或事当成自己的准则。出自黄佐《乾清宫赋》："揆日晷，验星文，陈圭臬，挈于轮。"清代钱大昕《六书音韵表序》："此书出，将使海内说经之家奉为圭臬，而因文字音声以求训诂古义之兴有日矣，讵独以存古音布局哉。"

从教五十多年中，始终重视学生的修身教育，在《白鹿洞书院学规》中明确说："言忠信，行笃敬，惩忿窒欲，迁善改过……正其谊，不谋其利；明其道，不计其功……己所不欲，勿施于人；行有不得，反求诸己。"他曾说过："立学校以教其民……必始于洒扫应对进退之间，礼乐御射之际，使之恭敬，朝夕修其孝悌忠信而无违也，然后从而教之格物致知以尽其道，使知所以自身及家，自家及国而达之天下者，盖无二理。"（朱熹：《朱文公文集》）他强调"修身"重在"行"，为学之实，在于践履。他还对修身的过程和阶段进行了明确的划分，主张在童蒙阶段、"小学"阶段直至"大学"阶段，应分别制定修养的内容和要求，须日积月累，循序渐进，"不可求欲速之功"。可见修身传统一脉相承，肇始于孔子。

科举制度[①]实施以后，"学而优则仕"便成了社会录用人才的标准。这样，从童子入学启蒙开始学习"四书五经"[②]，接受正统儒家学说的浸润，君子人格便成了儒生的追求。虽然君子人格从道德规范而言内容极为全面，要求非常之高也非常之严，但只要个体努力修身是完全可以达到的。历朝历代的仁人志士便是拥有君子人格的人，集中表现为：以天下为己任，是忠于民族、忠于国家、忠于真理的人；寄情于民众，是具有高尚品德、高风亮节的人；坚持真理，是追求"以直报怨，以德报德"的人。在仁人志士身上凝聚民族精神之精华，代表着人间正气，展现的是大道与正义，是民族正气，维系着民族生存与发展的火种。他们传递给社会的是崇高与伟大，释放的正能量激励着人们实现人的最高价值。自孔子后中华民族生生不息的发展长河中，《论语》修身思想对于中华民族性格、气质产生了深远的影响，这与他倡导的做人品格，特别是与他期望塑构的仁人志士的理想人格，关系尤其密切。孔子勾画了君子道德风范的基本表现，建构了君子人格论的基本框架，经过后儒的发展与完善，使得君子人格内涵更完满、更精致。君子人格是"真、善、美"的统一体，体现着人的社会

---

① 科举，中国历代封建王朝通过考试选拔官吏的一种制度。它采用分科取士的办法，所以叫作"科举"。科举制度是一种社会智商、能力的培养、挑选、使用的社会性管理程序，他不变的操作步骤是"逐级培养筛选，一一对比淘汰"。他为社会智商能力的挑选提供了可见、可比、可控、可重复、可验证的过程及依据，提高了社会成员能力智慧培养、挑选、使用的"专业性、系统性、精确度及效率"。科举制度得到全世界各种文化的认可，成为现代公务员制度、中高考制度、技能职称评定制度、体育竞赛、科研程序中的实验组/对照组的核心程序，是全世界普及度最高，使用度最广，支撑着整个人类社会存在、发展的"社会智商能力挑选"核心制度，也成为全世界都效仿执行的世界性文化。

② 四书五经，即"四书"和"五经"的合称，是中国儒家的经典书籍。"四书"又称为"四子书"，是指《论语》、《孟子》、《大学》和《中庸》。"五经"是《诗经》(《诗》)、《尚书》(《书》)、《礼记》(《礼》)、《周易》(《易》)和《春秋》等五本儒家经典的合称。

价值，对于那些追求人格完善的君子具有强大的吸引力，驱使他们在道德涵养中不断前进，从而在中华大地上如雨后春笋般涌现出一批又一批的中国脊梁，他们为民族振兴、经济繁荣，为匡扶社稷、抵御外侮，甘愿抛头颅洒热血，创造了“功在当代，利在千秋”的彪炳史册的光辉业绩，确保民族优秀传统世代传承并发扬光大。

四、育人法则指明了修身教育方向

孔子从事教学数十年，相传门徒三千，培养出贤弟子七十二人，被后人奉为“万世师表”、“至圣先师”。在多年的教学实践中，孔子积累了丰富的育人经验，形成了自己一套独具特色的修身教育方法，为个体德性的涵养指明了努力方向，对当时与后世人们修身影响巨大而深远。

（一）以身示教

榜样的力量是无穷的。孔子认为：“君子之德风，小人之德草。草上之风，必偃。”（《论语・颜渊》）所以，从事育人工作的教育者要以自己良好的德行在受教育者中示范，可以引导他们涵养美好德性。孔子说：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”（《论语・子路》）这句话一再告诉我们修身教育是教人如何涵养德性的教育，教育者自身必须是美德的化身，否则无法说服受教育者按你说的原则在社会上立身行事，凸显出以身示教的重要性。榜样的示范本身就是一种无声的教育。“季康子问政于孔子，孔子对曰：‘政者，正也，子帅以正，孰敢不正？’”（《论语・颜渊》）这句话既要求执政者当以德行为本，不断完善自己，为百姓做出好榜样；同时也是自身从事教学的感悟，如果自身没有美德的浸润，肯定培养不出出类拔萃的贤达弟子。修身教育是做人的教育，教师本身都做不到，又怎么会希望学生能够做到呢？要想使学生都按照自己说的去做，必须在理论本身是正确的前提下，以身示范加以引导，才能激励学生成为拥有社会道德规范的适应社会发展的建设人才。

（二）启发诱导

孔子说：“不愤不启，不悱不发，举一隅不以三隅反，则不复也。”（《论语・述而》）其意思是说，不到学生努力想弄明白而不得的程度不要去开导他，不到学生心里明白却不能完整表达出来的程度不要去启发他。修身教育是引导受教育者修身，需要受教育者明白做人、做事的道理。这需要受教育者对美德的悟性，切不可采用填鸭式的满堂灌，而是启发诱导学生，使其领悟内中奥妙。

“子贡曰：‘贫而无谄，富而无骄，何如？’子曰：‘可也；未若贫而乐，富而好礼者也。’子贡曰：‘《诗》云：“如切如磋，如琢如磨”，其斯之谓与？’子曰：‘赐也，始可与言《诗》已矣，告诸往而知来者。’”(《论语·学而》)这里子贡对贫富的看法已有自己的独到见解，孔子则提出更积极的“贫而乐道，富而好礼”的德行，这促使子贡立即联想到“如切如磋，如琢如磨”，可见子贡已经获得了启发，体认到做人要不断地完善自己。正如《礼记·学记》所云：“道而弗牵，强而弗抑，开而弗达。道而弗牵则和，强而弗抑则易，开而弗达则思，和易以思，可谓善喻矣。”这句话的意思是：君子教育和诱导学生，靠的是引导而不是强迫服从，是勉励而不是压制，是启发而不是全部讲解。引导而不是强迫，就会使师生关系和谐；勉励而不是压制，学习就容易成功；启发而不是全部讲解，学生就会善于思考。这样能使师生关系更为和谐，使学习更容易获得突破，使学生更善于思考，这样的教育就可以说是善于诱导了。教师教学生修身，最重要的是启发诱导。引导学生而不是牵着学生走；鼓励学生，而不是压抑学生；启发学生思考、探究，而不是代替学生作结论。教师如果能这样循循善诱，就能使学生产生“和易以思”的效果，师生关系就会融洽，学生思想道德素质就会得到提升。

(三)因材施教①

子路问：“闻斯行诸？”子曰：“有父兄在，如之何其闻斯行之？”冉有问：“闻斯行诸？”子曰：“闻斯行之。”公西华曰：“由也问闻斯行诸，子曰：‘有父兄在’；求也问闻斯行诸，子曰：‘闻斯行之’。赤也惑，敢问。”子曰：“求也退，故进之；由也兼人，故退之。”这是《论语》中孔子因材施教的典型案例。因材施教是充分了解学生之“材”，并因其“材”而施教。了解学生一是“听其言”，包括被动地听和主动地交谈，这是了解学生的重要途径，因为“不知言，无以知人也”。“听其言”，才能深入地了解学生的思想动态。二是“观其行”，也就是把学生的一举一动置于教师的视野之下，全面细致地观察其行动，真正做到“视其所以，观其所由，察其所安”。因材施教的具体实施方法一是对不同智力水平的学生采用不同的教育方法，从学生智力水平的客观实际出发，把学生大致分为“上

---

① 参见《论语·为政》。朱熹《论语集注》引宋程颐曰：“子游能养而或失于敬，子夏能直义而或少温润之色，各因其材之高下与其所失而告之，故不同也。”因材施教是教学中一项重要的教学方法，在教学中根据不同学生的认知水平、学习能力以及自身素质，教师选择适合每个学生特点的学习方法来有针对性的教学，发挥学生的长处，弥补学生的不足，激发学生学习的兴趣，树立学生学习的信心，从而促进学生全面发展。

智”、“中人”、“下愚”(《论语·阳货》)三类。二是针对学生的个性特点进行教育。学生的个性特点千差万别,因此教育的方法应有所不同,教育的内容应各有侧重,不能千篇一律。三是根据学生的年龄特征、兴趣爱好进行分科教育。颜回好仁,子贡好言,冉求好政,子游好文。孔子根据其不同的兴趣爱好分别设立德行、言语、政事、文学四科,使各自特长都得到充分发挥。

(四)奖惩并用

辩证唯物主义告诉我们:矛盾是事物发展的源泉和动力。“奖与惩”就是一个矛盾,奖惩并用就是把“奖与惩”这对矛盾进行有机统一、相互作用和转换变化,人们受之影响,从而就会产生各种各样的力量。奖励是一门艺术,适当地运用奖励可使学生得到精神上的满足和愉悦,从而增强学生修身动力。孔子善于运用表扬法:“子曰:‘贤哉,回也!一箪食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐。贤哉,回也!’”(《论语·雍也》)颜回是孔子最得意的学生,所以孔子很看重他,并经常表扬颜回。这样做不仅激励颜回不断完善自身,而且也会带动别人向颜回学习。“宰予昼寝。子曰:‘朽木不可雕也,粪土之墙不可圬也;于予与何诛?’子曰:‘始吾于人也,听其言而信其行;今吾于人也,听其言而观其行。于予与改是。’”(《论语·公冶长》)孔子对宰我进行了无情的批评,既是对宰我的教育,亦是要求其他弟子引以为戒,不犯类似的错误。

(五)层层剥笋

修身教育过程中,需要在教师指导下为解决某个问题而进行探讨、辨明是非真伪以获取做人做事的道理。其优点在于能更好地发挥学生的主动性、积极性,有利于培养学生的独立思考能力,深化对这一做人做事道理的理解。“子夏问曰:‘“巧笑倩兮,美目盼兮,素以为绚兮。”何谓也?’子曰‘绘事后素。’曰:‘礼后乎?’子曰:‘起予者商也!始可与言《诗》已矣。’”(《论语·八佾》)围绕同一个问题深入地开展讨论,迫使学生不得不学会基于事实、概念和原理的推理来深刻领会自己的意见,同时学会从不同的角度考虑问题。

此外,“学而不厌,诲人不倦”、“学思结合,传习结合”以及“九思”、“勤习”等都是孔子创立的修身教育方法。在道德修身过程中,把社会道德规范内化为品德,外化为品行,养成良好的道德习惯,个体德性将会得到极大的提升。

第二节 《论语》修身思想的历史局限

《论语》修身思想产生于“礼崩乐坏”的春秋时期，或多或少地打上了时代的烙印，加上自身在逻辑上存在一些缺陷，注定了它不可能包治社会生活中的各类“顽疾”。自《论语》修身思想诞生以来，历朝历代的统治者根据自身意愿对《论语》修身思想进行人为刻意的曲解，在历史的发展与变迁中，其时代的局限性也越来越暴露无遗。今天我们对待《论语》中的修身思想既不能采用“拿来主义”的方法照单全收，也不能使用“孩子与洗脚水一起倒掉”的方式全盘否定，而应本着“取其精华，去其糟粕”的科学精神，尽可能地化腐朽为神奇、古为今用。所以，我们要充分运用马克思主义辩证法的观点一分为二地进行分析，用实事求是的心态进行评价，充分认识到它的消极影响，并在大学生德育工作中加以克服，以服务于大学生的成才成长。

一、重德轻法容易陷入道德中心论

诚如前述，孔子将道德对个体的约束看作人际和谐、社会稳定的关键。在此思想指导下，唯道德论的消极影响也就越来越被放大。最直接的反映是道德对社会的调节功能无限夸大，阻碍了通过法律对社会治理进行有效调控的机制的完善。主要表现为：

（一）过分夸大修身的功用，导致人治加深

《论语》修身思想认为，道德修养通过两条途径来实现对个人、对国家统治的作用。一是执政者的德性是社会稳定的前提，要求执政者修身。通过对尧、舜、禹、汤、文、武等明君对社会治理的清明景象宣扬，希望执政者加强道德修养，给人民带来安居乐业的生活。对于执政者（包括大小官员），要求他们在生活中树立道德标杆，成为普通民众的道德模范，感化、号召民众自觉维护国之安定。二是遵循“庶之，富之，教之”的社会治理程式。对普通民众实施礼乐教化，灌输“孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻”等道德规范，使其懂得人伦至理，最终目的就是要使民众成为自觉遵循社会道德秩序的国民。

基于人性向善的观点，孔子认为只要个人在德性上努力修养，“人皆可以为尧舜”，社会就大同了。这是对修身之于社会治理的理想化的设想，忽视了人性恶的一面。因为道德及其社会舆论只有引导人、告诫人应当怎么做的功

能，缺乏法律强制力，给人留下了选择空间。在有着特权阶级的社会里，达官贵人过着无拘无束的生活，他们在内心深处就没有接受道德约束的意愿，希望他们在道德的框架内生活无疑是痴人说梦。上行下效的结果是普通百姓也想过达官贵人般的生活而不愿意困守道德规范过中规中矩的日子，社会治理的乱象也就可想而知。即便是当前，道德修养的功能也不是万能的，否则就不会有地痞流氓横行乡里，更不会有黑社会欺行霸市、巧取豪夺。人有理性，但更多的是感性，希望过自由自在的生活，这就决定了人们不可能"好德如好色"般遵循社会道德规范，这给修身的社会治理功能打上了一个大大的问号。孔子对修身之于社会的调节功能片面夸大，使"人治"在中国成为必然选项。因此，孔子一再强调执政者身正，说："其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。"（《论语·子路》）要求正名，提出："名不正，则言不顺；言不顺，则事不成；事不成，则礼乐不兴；礼乐不兴，则刑罚不中；刑罚不中，则民无所错手足。故君子名之必可言也，言之必可行也。"（《论语·子路》）这样，孔子将国家治理的兴衰成败系于国君一身，希望用至高无上的道德来约束人君，用"为政以德"来齐整统治者。我们应当清醒地看到，在君权神授的独裁统治中，所谓"德治"也仅仅是对统治阶级而言的，不可能真正将"德治"惠及广大百姓，否则就将会与普通百姓平起平坐。可以肯定地说，孔子渴望"为政以德"的治国之道是不可能在统治阶级，尤其是最高统治者那里得到实施的。事实上，任何不受约束的绝对权力必然走向堕落、腐败和暴虐，给人治社会带来深重的灾难，改朝换代也就成为必然。

（二）过分夸大修身的功用，导致对法制建设的轻视

孔子高估了人性善的一面，从而把道德当作了维护社会稳定的最主要、最直接的工具。孔子无条件地相信道德对于人的节制功能，把道德置于至高无上的地位，十分推崇贤人政治，说："善人为邦百年，亦可以胜残去杀矣。"（《论语·子路》）于此，孔子及其追随者必然会对法治思想和法制建设轻视，甚至贬抑，由此造成了中国几千年政治统治中德治主义的盛行和法制建设的缺失。虽然贤人政治要求任人唯贤代替了任人唯亲，具有划时代的意义。然而，过于偏激的执着导致对执政者的道德期望陷于空想。可是特权阶层往往有恃无恐、胡作非为，经常把权力凌驾于法律之上，法律成了一纸空文，不尊重法律，权大于法的冤假错案在历史上比比皆是，"文字狱"就是这一背景下产生的畸形现象，"博施于民而能济众"便成了人民对美好生活的向往。这也就迟滞甚至阻碍了民主、法制社会在中国的到来。孔子片面地夸大了道德修养的功能，

这种唯道德论、泛道德化的思想不但造成了社会调控系统中“法治”手段的缺失，也压缩了道德修养的调节空间，使其逐渐变得苍白、虚伪，而流于形式。

二、重德轻智阻碍科学技术的发展

《论语》修身思想引导人们追求理想人格模式对社会发展的最大致命伤是重道德修养，轻智力培育。主要表现在他们过于强调道德伦理知识对于人和社会的重要性，而忽略了“科技是第一生产力”，是推动社会文明进步的最活跃的因素。这一缺陷间接导致了中国古代科学知识的零碎化，无法形成自然科学体系，迟滞了科学技术的发展，导致了我国科学技术水平在近现代落后于西方，致使晚清政府在列强的坚船利炮的攻击下节节败退，只好委曲求全、割地赔款，导致神州大地生灵涂炭。

《论语》修身思想倡导的“内圣外王”的人格模式重视道德修养是好事，但是随着儒学的一家独大，“内圣外王”人格模式对道德修养的极力推崇，尤其是为了通过科举考试出人头地，许多士子一辈子“皓首穷经”以求“鲤鱼跃龙门”、“荣宗耀祖，光大门楣”，放弃对科学技术的追求。孔子对科技知识推动生产发展的认识不足，没有看到铁制农具推广所带来的经济价值，从而忽略了对科技知识的探索，成为了重德轻智思想取向的始作俑者，导致了人们对道德的片面追求而忽视了全面发展。

孔子虽将仁、智、勇并称为“三达德”，但在他的修养理论和实践中无疑忘记了“智”，也就影响了“技”的发展。技是指科学技术，是社会物质生产的第一推手。对于生产技艺方面的知识，孔子不屑一顾，认为那是小人考虑的问题。《论语·子路》记载：“樊迟请学稼。子曰：‘吾不如老农。’请学为圃。曰：‘吾不如老圃。’樊迟出。子曰：‘小人哉，樊须也！上好礼，则民莫敢不敬；上好义，则民莫敢不服；上好信，则民莫敢不用情。夫如是，则四方之民襁负其子而至矣，焉用稼？’”孔子的学生樊迟曾向他请教农业生产技艺方面的知识，孔子却认为樊迟是小农一个，不能入君子之列。在孔子看来，君子应致力于掌握道德礼仪，不应去追求学习生产技艺，那只是小农应该干的事，所谓“百工居肆以成其事，君子学以致其道”(《论语·子张》)。

孔子的这种重德轻智的思想取向直接影响了后世儒者的发展方向，并在日后儒家流派的发展中不断被放大，最终导致德、智相悖。孟子专攻仁义道德，提出“劳心者治人，劳力者治于人”(《孟子·滕文公上》)的观点，倡导求官入仕。荀子也继承了孔孟的这一思想，认为从事生产技艺的人是“小人”，只有

精通“道”的人才是“人上人”。到了宋明理学和陆王心学时，不仅仅是重德轻智的倾向，而且是只讲心性修养，不谈才智培养，甚至不惜将道德和知识完全对立起来。这种取向对科学技术的发展产生了十分消极的影响，他们把科学技艺视为“雕虫小技”，把工艺品视为“奇器淫物”，认为不能登大雅之堂，故而轻视发明创造。以至于“文字狱”盛行的明清时期，也没有知识分子愿意花时间和精力对先进的生产技艺进行归纳总结，在生活中予以推广以服务于人民的生产生活。

三、重义轻利妨碍物质生产的发展

《论语》修身思想所建构的“内圣外王”人格模式的另一个致命伤是重道义轻利益。这在一定程度上挫伤了物质生产的积极性，阻碍了物质财富的积累。所谓义利问题就是一个人在面对物质利益诱惑和坚守伦理道德之间的取舍问题，孔子要求以义制利、重义轻利，最后演变到“谈利色变”，似乎谈利就是人品有问题。其实人类生存与发展必须以物质利益为基础，离开了物质保障，人类将走向灭亡；道义是人类社会文明发展的基础，离开了道义，人类将回归原始，与动物没有两样。所以说在坚守道义的基础上也要重视物质利益，或者说精神文明建设和物质文明建设要齐头并进，社会才会永续发展。

《论语》修身思想要求人们在义利问题上应做到贵义贱利、见利思义。孔子虽然并不完全否定人们对物质生活的追求，但在“谋道不谋食”、“忧道不忧贫”、“君子固穷”的思想指导下，在处理道义与利益两者的关系时，他明确表示应该重道德价值而轻物质利益。《论语·里仁》记载：“富与贵，是人之所欲也；不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也；不以其道得之，不去也。君子去仁，恶乎成名？”同时主张“君子义以为质”（《论语·卫灵公》）。孔子坚持代表富与贵的物质生活资料的获得必须以符合道义为前提，是可取的，也是必须坚持的。但在道德与物质利益的主次上，孔子主张只要能满足道德的要求，就可以不考虑甚至抹杀物质的需求，这是不可取的。应当把道义与利益同等地看待，在注重道德修养的同时也要大力发展生产，满足于人们最基本的生活需求，保证社会向前发展，避免只能过“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧”的苦行僧般的尴尬生活。

客观地说，重义轻利确实可以对人们的物质利益需求起到调节作用。即通过使社会成员降低对物质需求的欲望，以义制利来平衡内心的心理需要，鄙视不劳而获，激发每个人的生产积极性，促进社会的稳定和整体生产力的进

步。但《论语》修身思想却把道德涵养视为人的本质,甚至将追求物质利益当作是妨碍人们道德完善的障碍。其结果是个体追求的“内圣外王”人格目标势必忽视个人追求物质利益的合理性,否则就不是一个纯正的人、一个道德高尚的人。应该说,孔子倡导的关于“内圣外王”人格模式中重义轻利的倾向基于当时社会生产力低下、物质财富匮乏的现实,并未将“义”与“利”绝对地对立起来。但后世儒家以此为基础,严重偏离了重义轻利的本义,导致道义与利益两者的彻底对立。因此,“内圣外王”人格培养模式通过对物质利益的否定与贬抑,严重束缚了人们追求个人利益的欲望,从而削弱了人们从事商品生产的积极性,进而影响了整个社会经济的发展和物质文明的进步。

四、重群轻独掩盖个体的个性发展

《论语》修身思想所建构的“内圣外王”人格模式的再一个致命伤就是重群体轻个体。《论语》修身思想要求修身个体“乐群”、“和为贵”,强调局部服从整体、个人服从集体,这在一定程度上抹杀了个性发展。正是基于这样一种群体主义的观念,所以它高度重视群体的利益,强调整体的价值,要求个体存在有责任、有义务维护整体利益,从而掩盖了个体的个性发展。

在这一思想的指导下,孔子把个体主观能动性在修身过程中的作用边缘化、片面化。《论语》修身思想从激发修身主体的自觉性出发,做到“修己以敬”、“修己以安人”、“修己以安百姓”(《宪问》),最终达到“博施于民而能济众”的社会治理。即儒家重视个人修养,强调个人德性的培养,使修身个体的“视、听、言、动”都在礼制的条条框框内活动。从某种程度上来说,修身并不是为了发展和完善个人的个性,使个性发展得到解放,而是使个性禁锢于封建伦理纲常规范之中,去维护以家庭为本位的宗法制度,无条件地去坚持整体至上的伦理精神。换句话说,《论语》修身并不是要赋予个体追求自身利益和独立自主的权利,而是要以家族利益为重,以个体对整体的服从为出发点和归宿。孔子的这种企图发挥个体能动性自觉自愿去实现维护封建社会整体利益的做法,其结果要么是个体与整体混为一体,导致人们无法形成明确的个体意识;要么是个体与整体之间发生严重对抗,导致个体利益与整体利益都无法保障;要么是个体某时某刻能够发挥自身能动性为整体服务,时间久了就会麻木不仁,毫无积极性可言,这不仅会使个体丧失自我,也必将会导致整体毫无生机可言。

第四章 《论语》修身思想的德育启示

知及之，仁不能守之，虽得之，必失之。知及之，仁能守之，不庄以莅之，则民不敬。知及之，仁能守之，庄以莅之，动之不以礼，未善也。

——（春秋）孔子

第一节 遵循“育人为本，德育为先”

“育人为本，德育为先”①是新时期我们党根据新形势、新情况所作出的关于教育事业如何发展的科学论断，也是实施科教兴国和人才强国战略的教育理念。十七大报告指出：要全面贯彻党的教育方针，坚持“育人为本，德育为先”，实施素质教育，提高教育现代化水平，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人，办好人民满意的教育。十八大报告又再次指出：要坚持依法治国和以德治国相结合，加强社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德教育，弘扬中华传统美德，弘扬时代新风；推进公民道德建设工程，弘扬真善美，贬斥假恶丑，引导人们自觉履行法定义务、社会责任、家庭责任，营造劳动光荣、创造伟大的社会氛围，培育知荣辱、讲正气、作奉献、促和谐的良好风尚。为此，

① 2004年中共中央国务院：《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》明确提出要坚持“育人为本，德育为先”，为新形势下进一步加强和改进大学生思想政治教育指明了方向。2010年印发的《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010～2020年）》及新修订的《中国共产党普通高等学校基层组织工作条例》，又对坚持育人为本、加强大学生思想政治教育作出了进一步部署和安排。

高校须遵循“育人为本，德育为先”的科学理念，积极践行“全员育人，全程育人，全方位育人”的大德育观，以统领高校思想政治教育工作的有效开展。贯彻“育人为本，德育为先”这一科学理念是高校落实办社会主义大学的根本，也是由传统狭隘的育人思想转化为大德育观的重要保证。

一、贯彻落实德育首位的育人理念

《论语》修身强调“弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文”（《学而》），“汝为君子儒，无为小人儒”（《雍也》），“君子求诸己，小人求诸人”（《卫灵公》）。从这几句话中，我们可以真切地感受到孔子十分注重道德教育，他的一整套修身学说就是围绕着“修德”展开的，其修身的目标在于把全社会的人变成“圣人”，或“成人”，或“善人”，或“君子”，最终把社会治理引上德治的轨道。孔子的这一教化思想同我们当前“育人为本，德育为先”的指导思想是一致的，即德育首位。孔门后儒提出“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”（《礼记·大学》）。这句话用现代汉语来准确表述便是“大人之学是教人做人的道理，在于彰显人人自身所具有的高尚德性；通过自身示范，带动周围的人剔除道德瑕疵而自新，起到移风易俗的作用；这种示范引领的最终结果是在德性培育上臻于至善，每个人的思想道德不达至最为完美的境界，就不会停止对高尚德行的追求”。从中我们可以悟到：高等教育不仅要注重大学生科学知识的积累、文化水平的提高，更为关键的是引领大学生提高思想道德素质，换句话说就是要坚持德育首位的育人理念，做到“以人为本，德育为先，能力为重，全面发展”。这是我国当前高校德育体系顶层设计的首要问题。坚持把德育放在高校教育与管理工作的首位，是我国落实社会主义办大学的教育性质和根本任务所决定的，也是我们党一贯长期坚持的指导思想。然而近年来高校扩招后，由于就业压力、升学压力、社会需要等原因，使高校德育工作受到了巨大的压制。一些高校的领导和职能部门对德育工作的重要性认识不足、重视不够，仅仅停留在嘴上说说，没有相关的鼓励政策和具体的措施来强化“德育首位”的地位；全社会关心和支持思想道德建设的风气尚未全面形成，还存在种种不利于大学生身心健康成长的消极因素，高校教育与社会教育不是叠加而是抵冲，出现了 $5+2<5$ 的怪象；高校教育中重智育轻德育、重课堂教学轻社会实践的现象依然存在，德育工作者（尤其是辅导员）在学校没有地位，给人的感觉是可有可无，导致德育工作更多的是流于形式。现实告诉我们，高校忽视德育，就难以保证培养人才的质量，从而影响经济工作及其

他工作的推进。高校作为人才培育的摇篮，从事的是培养人的事业，且要坚持社会主义的办学方向，必须在办学的全部过程中贯彻“育人为本，德育为先”这一指导思想，充分体现“德育首位”的原则。这是关系到培养什么样的人、如何培养人的大问题，也是高校教育需要解决的两个根本问题。各级教育行政部门和学校应批判地继承儒家把德育作为育人的核心和教学的本职工作的思想，更加重视大学生思想道德的教育和德育工作机制建设，真正把德育置于学校各项工作的首位，使德育工作贯穿于教育教学的全过程。只有这样，才能不断提高学生的思想道德素质和科学文化水平。高校落实“育人为本，德育为先”的科学理念必须坚持以下几点：

（一）优先规划原则

优先规划是高校能否落实“育人为本，德育为先”理念的前提。优先规划主要是指高校在作顶层设计规划时，首先要考虑学校全面的长远的德育发展计划，是对未来基本性、长期性、整体性问题的通盘考量，从而探索出一整套指导德育实践的行动方案和工作机制。优先规划原则既要在宏观层面上体现“育人为本，德育为先”的理念，同时也要在微观层面上细化贯彻落实“育人为本，德育为先”的起始步骤，在中观层面上为高校德育工作中的后续实施奠定坚实的基础。因此，高校坚持优先规划原则是德育首位在高校得到贯彻落实的前提条件。

（二）优先安排原则

优先安排是高校能否落实“育人为本，德育为先”理念的基础。优先安排主要是指高校为了贯彻落实“育人为本，德育为先”科学理念，对于事关学校德育的工作要优先处理，妥善安排，对于从事德育工作有突出业绩的人员在晋职晋级上予以优先考虑，既可以充分调动德育工作者的工作积极性，又可以体现德育在高校工作的中心地位，通过提高德育工作者的政治待遇来彰显德育首位的贯彻落实。优先安排的重点要体现科学性和合理性，通过优化组合对现有的人力、财力、物力进行最佳配置，使其工作效率发挥到极致，实现 1＋1＞2 的德育效果。优先安排的目标在于通过科学性和合理性的安排为德育工作的有效开展提供强大的助力。因此，优先安排原则对于“育人为本，德育为先”理念的进一步落实具有积极的现实意义。

（三）优先实施原则

优先实施是高校能否落实“育人为本，德育为先”理念的关键。高校从自

身实际出发，根据事先的规划和安排，对事关“育人为本，德育为先”理念的相关工作予以优先推进，保证高校德育工作没有阻碍，为高校德育工作者提供良好的工作氛围。德育工作的有效实施是将“育人为本，德育为先”理念具体化的关键过程，也是将“育人为本，德育为先”理论与实践相结合的关键步骤，优先实施更是体现学校“育人为本，德育为先”的核心举措。因此，优先实施是高校贯彻落实“育人为本，德育为先”理念、提高德育效果的重要基础，也是提高德育工作重要性的保证。

(四)优先保证原则

优先保证是高校能否落实“育人为本，德育为先”理念的保障。优先保证主要是指高校对于“育人为本，德育为先”理念落实所需的资源，在人力与物力上获得充足的保障。“育人为本，德育为先”理念的落实需要一定的硬件和软件，在相同环境与同等要素下，考虑德育工作者的需要，为德育工作的有效开展提供坚实的物质基础，这是推进“育人为本，德育为先”理念全面落实的基础。优先保证不能是纸上谈兵，更不能是画饼充饥、望梅止渴，而是要将各种条件的保证落到实处、落到细处，只有这样才能够使“育人为本，德育为先”的理念与实施更加具有实际支撑，也才能够更加有效的实现。

(五)优先评价原则

优先评价是高校能否落实“育人为本，德育为先”理念的驱动力。评价通常指对一件事或人物进行判断、分析后得出的结论。评价的过程是一个对评价对象的判断过程，同时也是一个综合计算、观察和咨询等方法的复合分析过程。优先评价主要是高校优先对德育工作进行详细、深入的研究和评估，以量化的方式确定相关对象的价值或者状态，是对“育人为本，德育为先”理念落实情况是否达到要求的判断过程。高校通过优先评价可以充分掌握“育人为本，德育为先”理念落实的情况，并及时得到反馈，对德育工作进行及时调整具有重要作用，这不仅能够体现我们给予德育工作的充分重视，也能够使我们在最短的有效时间内准确把握“育人为本，德育为先”的实践状况，对于进一步优化实践方法、创新实践途径都具有强化和推动作用。

二、打造作风精良的辅导员队伍

“育人为本，德育为先”的科学理念决定了德育工作是学校的中心工作。德育关系到学校的生存发展，更关系到国家的兴衰成败。按照马克思主义的

观点，人是生产力中最活跃的因素，而德育工作的对象就是人，做好德育工作可以促进生产力的发展。德育工作主要包括思想道德建设、政策理论宣讲与学习、心理健康疏导、社团文化引领等方面，渗透到学校正常运转的方方面面，时时处处发挥着关键作用。高校德育工作者做好学生教育管理工作，可以营造团结协作、人尽其才的和谐氛围，充分调动大学生的积极性和创造性；可以激发大学生的聪明才智，营造出百花齐放、人才辈出的井喷现象，造就国家建设所需的各类科学技术人才；可以激励大学生积极进取、勇攀科学高峰，焕发出刻苦钻研的学习热情，引导大学生涵养良好的道德品质，展示大学生良好的精神风貌。所以，高校要正确认识德育工作的价值，在思想上重视辅导员队伍建设，尊重辅导员的劳动价值，才能增强辅导员的自信心，增强辅导员岗位的吸引力，吸纳更多的优秀人才汇集到辅导员队伍中来，为贯彻落实“育人为本，德育为先”的科学理念提供人才支撑和组织保障。

（一）创新选人用人育人机制，激活辅导员队伍

要有效激活辅导员队伍，必须在机制上大胆创新。在选人用人上要有所突破，以求“一石激起千层浪”，让辅导员岗位成为高校的香饽饽。为此，一是增强辅导员队伍的核心力量。适当引进与思想政治教育相关专业的优秀研究生充实辅导员队伍，逐步优化辅导员年龄与知识结构。高校要有针对性地引进在思想政治教育、人力资源开发、创业教育、心理健康研究等方面的“尖端人才”作为专职辅导员队伍的领军人物，提高团队德育工作水平。对工作中涌现出来的优秀人才要及时提拔任用，为他们发挥聪明才智提供更宽广的舞台，同时使其作为风向标激励辅导员群体勤奋工作，创造佳绩。二是选配高素质兼职人员，建立“一岗双责”工作机制。在专职辅导员队伍无法做到“导师制”的情况下，要注重挑选素质好、责任心强并乐于从事政工工作的教学人员，作为兼职人员充实辅导员队伍力量，同时有力促进思想政治教育工作与教学工作互相融合，避免思想政治教育与教育教学相脱节的现象。要着力实施教职工联系学生的工作机制[①]，要求所有教学人员要积极承担德育工作，形成“人人

---

① 教职工联系学生工作制，由湘南学院党委书记肖地楚研究员在2011年提出，是对学校学生教育管理工作的一项创举，得到了国家教育部、省教育厅的充分肯定。要求学校所有具有中级及以上职称且有本科学历的教职工负责带15～20名大学生，具体负责他们在校的思想政治引导、学习生活和求职应聘的指导、心理健康和精神压力的疏导等各方面的工作，重点在于落实“全员育人，全程育人，全方位育人”，以培养出社会需要的高级专门人才。

参与，人人有责”的思想政治工作的新格局。三是善于发现、造就辅导员队伍中的人才，推进辅导员队伍建设。要选择与政工相关专业或热爱政工工作的人才进入辅导员队伍，对于不乐意从事辅导员工作的优秀专业技术人才实行转岗，不能“强摁牛头硬喝水”，对于不适合从事辅导员工作又无其他特长的人员实行待岗，避免出现“干多干少一个样，干好干坏一个样”的大锅饭现象。要加强辅导员岗位与其他人才的岗位交流，把辅导员岗位的“一潭死水”激活；要从岗位的实际要求出发，打破身份、学历、专业、职称等界限，让这些有潜质、基础较好、热爱辅导员工作的年轻人有机会到辅导员岗位上磨炼成长；要鼓励和支持辅导员向“一专多能”复合型人才发展，为今后岗位交流作准备，解决“出口”不畅的问题，激发年轻人“从政”的热情，争取在辅导员岗位上成才。

（二）加强对辅导员的继续教育，积极创造学习机会

在教育部着力实施辅导员骨干培训的今天，高校要充分利用这一契机，把政工人员的培训和继续教育作为一项长期的、连贯的系统工程来抓，不断提高政工队伍的整体素质。一是学校学工部每年制订培训计划，利用寒暑假的时间对全体辅导员进行业务培训和专业辅导，不断提升辅导员的工作能力，增强培训内容的针对性和实效性。二是拓宽培训形式。采用“请进来”与“送出去”的方法，经常邀请政工方面的专家学者到学校进行理论辅导、宣讲社会形势报告、介绍经验做法等，拓宽辅导员视角，学习借鉴其他兄弟院校对大学生中存在的思想动态的应对办法和成功经验，以求达到“他山之石，可以攻玉”的效果。积极收集社会上的培训信息，选送政工人员参加各类专题培训或专家讲座、政工工作交流等活动，拓展辅导员的视野，为顺利开展工作注入活力。三是扩大培训内容。要积极为政工人员学习政治理论、心理健康教育、传统文化、创业教育、就业技能等知识创造条件，增强他们做好思想政治工作的本领。可以召开辅导员工作经验交流座谈会，让工作出色的辅导员介绍经验，使其他辅导员有样板可学，少走弯路，事半功倍，有利于凝聚学校特色。

（三）辅导员要增强自我升值意识，提升自身能力素质

加强辅导员队伍建设重在提高辅导员队伍的素质，这需要辅导员增强自我升值意识，不断提升自我能力。在构建“育人为本，德育为先”的教育管理体系中，要引导辅导员着力提升六种能力：一是学习能力。辅导员要自觉学习中国特色社会主义理论体系和传统文化经典，不断夯实理论基础和人文修养。向社会学习，向实践学习，向他人学习，积累经验，提高为学生服务的本领，确

保工作“贴近实际，贴近生活，贴近学生”。二是思考能力。思考是辅导员工作最辛苦、也最有价值的劳动，也是创造“政工效益”的关键所在。思想政治工作没有思考，就没有创新，就不可能与时俱进，就显得空洞而没有说服力和信服力。三是协调能力。辅导员工作涉及面广，必须处理好方方面面的关系，通过组织协调推动各项工作的顺利开展。四是语言表达能力。辅导员要善于向领导汇报争取支持，善于与学生沟通获得信任与理解，努力提高沟通的技巧，提高工作效率和质量。五是扎实的写作能力。辅导员要有较强的文字表达能力，因为宣传报道、起草文件、撰写报告等日常工作都离不开文字材料，这是“基本功”。六是调研能力。关注当前工作的重点、热点和难点问题，开展调研活动，发挥参谋和助手的作用，最大限度地创造“政工效益”。

三、教会大学生做人做事的原则

《论语》修身为了实现“德治教化”的理想目标：一方面要求社会治理实施“德政”，做到以德感人、以德教人、以德正人、以德服人，在“德风”吹拂下实现“为政以德，譬若北辰，居其所而众星拱之”（《论语·为政》）德治局面；另一方面主张对老百姓实行“道之以德，齐之以礼”的德礼教化，让他们做“有耻且格”之人。后世儒家继承了孔子的德政思想，注重道德的基础上强化智力培养，造就“德主才辅，德才兼备”的人才。孔子试图建立一个“内圣外王”的理想人格，给世人一个可以感知的形象。为此，孔子对理想人格的基本素质进行了充分的论述，要求内具较高的道德修养，外能治国理政。在高校德育实践中，继承古人“先成人，后成才”的育人倾向，把道德教育置于核心地位，要求学生先学“做人”，后学“做事”，每天都要对自己的内心世界及其言行举止进行深刻反省、自我解剖，做到吐故纳新，以求自我教育、自我改造、自我完善，将社会道德规范内化为个人的道德品质，实现华丽蜕变。这是我国高校贯彻“育人为本，德育为先”的科学理念的必然选择，也是对“德主才辅，德才兼备”修身理念的继承。由于应试教育的影响，高校德育工作的很大一部分内容就是要教会大学生做人做事的原则，将做人做事作为“学”之目的和归宿。“在儒家看来，学就是学做人。”①学做人意味着道德品格上的完善、理想人格的确立、精神境界的升华。高校就是要把理想人格的培养目标贯穿于德育始终，其终极目标是圣人君子，为“修齐治平”准备理想人才。

① 杜维明：《儒家思想新论：创新性转换的自我》，江苏教育出版社1991年版，第49页。

大学作为大学生进入社会的最后一里路，其任务就是引导学生做好“为人与为学”这两件事，其中“为人”即正确处理人际关系，乃第一要务。做人是一个心智健全的人走向社会面临的头等大事，集中体现在为人处世上，是人生观、价值观、荣辱观以及各种非智力因素如情感、意志、毅力等方面的综合表现。“学会做人”即学会如何做人和做什么样的人，才能涵养思想道德品质，提升综合素质，成为一名道德高尚的人。陶行知先生提出的“千教万教教人求真，千学万学学做真人”的教书育人理念，已经成为教育界的共识，我国第三次全国教师代表大会上明文指出：素质教育不仅要让学生掌握知识，培养能力，更重要的是要使学生懂得做人的道理，具备做一个合格公民所必备的品德、心理、责任感、精神、观念等。当前的教育体制下，高校大学生主动对新知识的学习与探索是水到渠成的事，但是学会如何做人与做事这一基本功却往往被他们所忽视，以至于出现了母亲到高校探访儿子，可儿子却嫌弃母亲且不愿意相见的有违纲理伦常之事，令人扼腕。联合国教科文组织的《教育——财富蕴藏其中》的报告中认为应让青年学子进行四个方面的学习，即：学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存，认为这是“教育的四个支柱”①，并反复强调一个基本原则：“教育应当促进每个人的全面发展，即身心、智力、敏感性、审美意识、个人责任感、精神价值等方面的发展。”②从中我们可以看出国外德育所涉及的内容以及他们对德育作用的高度重视。同时传递出这样一个信息，德育不只是灌输单纯的知识和观念，更重要的是一种实践怎样做人做事的教育。

（一）引导大学生完善品格，做一个道德高尚的现代人

个体人格的完善不会自发形成，也不会一蹴而就，必须经过个体的主观努力，强化自身的道德涵养，将社会道德规范内化为个人的道德品质，外化为个人的道德品行，成就理想人格。怎样引导大学生塑造理想人格，亦即怎样培养人、培养什么样的人的问题，是道德修身理论首先要解决的问题。高校德育工作者在德育实践中必须做到：一是用身边的典型教育身边的人。及时发现，善于挖掘，树立身边的典型作为榜样示范，供大家学习与模仿，达到培养目标的具体化、形象化。用身边的典型来教育和鼓舞大学生努力完善自身品格，从而

① 联合国教科文组织总部中文科译：《教育——财富蕴藏其中》，教育科学出版社 1996 年版，第 75 页。

② 联合国教科文组织总部中文科译：《教育——财富蕴藏其中》，教育科学出版社 1996 年版，第 85 页。

实现德育的目标。二是从基础道德规范的实践抓起，由量变到质变渐渐提升大学生的德性。要求大学生从立身、行事和处世三个方面践行社会道德规范，引导他们在学习生活中锻炼培养各方面的能力，争当道德之星、自强之星、创业之星，成为一个有用于社会的人。为了完成这一艰巨任务，就要采取多种行之有效的手段，把对学生思想道德的培养工作落到实处，教会学生学会生存、学会认知、学会合作、学会做事、学会关心、学会负责等六个方面的能力。三是要健全学生自身的人格构造。教育学生学习并实践孔子“知耻，明礼，行仁”的修身轨迹，通过强化人生观、价值观、荣辱观等在大学生心中的地位，通过理想信念教育、爱国主义教育，有针对性地引导学生如何做人，做怎么样的人。四是引导大学生学习经典名著，高校要有意识地引导大学生利用业余时间大量阅读经典名著，以经典所承载的传统文化思想精华和中华民族传统伦理道德规范来不断陶冶大学生情操，净化大学生的心灵，从而使大学生在不知不觉中完善自身的思想道德品质，从根本上夯实大学生的思想与道德基础，实现以“文”润德。五是更新思想观念，多途径多渠道提高德育效果。通过对学生进行亲情教育、感恩教育、责任教育、挫折教育、协作教育、创新教育和自制教育等来拓展做人教育的内容。此外，还要理论联系实际，避免出现“假大空”而流于形式的假育人；坚持“贴近生活，贴近实际，贴近学生”的原则，加强与学生家长的沟通，交换彼此的看法，使大学生在共同关心关怀的氛围中奋进。

(二)教会大学生学会做人，涵养综合素质

在社会生活中，做人必须以“耻、礼、仁”等人文修养来支撑，在立身行事中讲究“知耻，明礼，行仁”的做人原则，做到有所为、有所不为。要做到这一点，必须要涵养多方面的素质：一是要具有较高的思想素质。教育引导大学生树立正确的世界观、人生观和价值观，以“三观”来衡量自身言行得失。实践证明，人才的质量优劣不仅仅在于拥有科学文化知识的多寡，更重要的是思想素质的高低，只有德才兼备，才是有利于社会、国家、民族的优秀人才。一个民族、国家的兴旺发达，必须要有文化教育，更要有对理想信念的追求。二是要具有较高的道德素质。一切活动的社会价值的判断标准是道德，符合道德规范的活动才具有正能量。古人崇尚“三不朽”的事业，推崇“修身齐家治国平天下”的人生理想，他们无疑都把道德修养放在第一位。高校德育工作者应教育学生涵养道德素质，在社会生活中切实履行“孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻”的人际交往的道德规范，并拥有较强的社会公德心和历史责任感，学会关心他人，包括父母、师长、同学，以及关心集体，包括班级、学校、社会和祖国。三是要具

有良好的心理素质。一个人是否拥有健全的心理素质是他(她)能否成才的关键,表现在从事活动的激情、热情、意志及积极进取的主体性精神。在某种程度上,它决定了一个人的思想感情、认知追求、价值取向、思维方式等。学校应培育学生具有宽阔的眼界和胸襟,学会控制自我并不断超越自我。

四、塑造符合时代特色的理想人格

《论语》修身希望个体所要达到的目标分为"君子"和"圣人"两个层次。圣人五百年才出一个,可望而不即。所以孔子更看重的是"君子",因为"君子"人格于社会生活中产生,只要个体在修身上"一以贯之",就可以成为"文质彬彬"的君子,符合"跳一跳,可摘桃"的理论。今天我们在塑造当代大学生的人格时,也要学习孔子务实的态度,应该着眼于现实,顺应时代潮流,符合时代要求。

(一)大学生的理想人格要具有道义感

当代社会是有序而文明的社会,它的发展归根结底依赖于人的全面发展。这就要求社会中每一个人能够各司其职,在推动发展中发挥积极作用,为有序社会的建设添砖加瓦。一个社会的物质财富丰富了,社会成员的思想道德素质也要相应地水涨船高;否则会出现"物质丰富了,道德沦陷了"的尴尬局面。所以说,人的德性提升就显得越来越紧迫。当前我国经过三十多年改革开放的积累,经济建设取得举世瞩目的成就,物质财富得到了极大的丰富,然而精神文明建设却停滞不前,社会整体道德水平有下滑之虞,着实令人担忧。2014年春晚中的小品《扶不扶》就是对这一现象的深刻批判,从侧面呼吁政府加强人们的思想道德建设刻不容缓,否则会把经济建设取得的成果化为乌有。当前我国社会正在大力实施构建社会主义道德体系的系统工程,高校作为人才培育的摇篮,承担着道德建设排头兵的角色,必须把即将担负起国家建设重任的大学生培育成具有更强的道德感、道义感的人,并要求他们在同龄人中发挥"以点带面"的引领作用,为和谐社会的创建做出应有的贡献。

(二)大学生的理想人格要具有开放性

东西方文化的交流与融合越来越强,地球村隐然成型,注定了当代社会是一个变化中的社会,其中多样化、开放性是其显著特征。大学生要融入到这样的社会中去,就必须努力吸收中外文化,不断地丰富自我。这就要求大学生要具有开放性的人格,胸怀祖国,放眼世界,紧跟时代步伐,不断地实现自我超

越。一是要求大学生把自我融入到社会大环境中，在保有自身独特性的同时，还要有效吸收更多样、更复杂、更具有特色的他人特性来发展自我，丰富自我，为我所用。二是需要大学生在科学技术上实现由“单一型”向“复合型”转变，以适应现代社会对“宽口径”人才的需求。此外，大学生既要以开放的心态积极地了解社会，又要以主动的姿态积极地参与社会活动，只有二者完美结合，才能更好地融入社会之中，避免被社会所淘汰。开放性的社会需要开放性的人格来匹配，只有同呼吸，才能够共进步，反之，则会走向事物的对立面，同开放性社会格格不入而孤掌难鸣，难有建树，人和人之间的差别也就会越来越明显。为此，大学生要放眼看世界，以开阔的胸怀广泛吸纳新鲜事物与新生事物，培育开放性的人格，才能适应、拥抱这个开放的社会。

（三）大学生的理想人格要具有主体性

当代社会竞争激烈，没有开拓精神，没有创新意识，则很难在社会上立足。在这样的社会里，要想做到“人无我有，人有我优，人优我创”的高度，在挑战中脱颖而出，必须要努力培养主体性人格，从而具有“想干事，会干事，能干事，干成事”的特质，具备勇于接受各类挑战的能力，敢于破旧立新、革故鼎新。今天高校扩招，高等教育由精英化过渡到大众化，“铁饭碗”的时代一去不复返了，取而代之的是“自主择业，双向选择”的用人制度，有作为的大学生在大浪淘沙中尽显英雄本色。放眼当前的高等教育，进入新世纪以后，我国加快了高校的改革开放步伐，人才培养出现了跨专业、跨校，甚至跨国的流动，这体现了人才培养和社会要求之间的对接。从对大学毕业生的回访可知，成功者所展现的人格魅力也正是现代社会所要求的人格特征，他们的成功从一定程度上足以说明是主体性人格推动的结果。

第二节 传统美德教育夯实道德基础

在当前应试教育的大环境下，各级各类学校在育人过程中都或多或少存在传统美德教育的断裂，这无疑给高校德育增添一个新的课题。高校在实施德育过程中要想提高德育工作的实效性，就必须借助传统美德的化育功能，涵养大学生的思想道德品质，提升大学生的思想道德品位。在高校德育实施过程中，全力围绕传统美德开展诸如礼仪教育、孝道教育、仁爱教育、诚信教育和义利教育等主题班会，让他们在争辩中达成共识，激活传统伦理的育人功能，以夯实大学生的思想与道德基础。引导大学生遵循“孝悌忠信礼义廉耻”等传统道德规范，践行“八荣八耻”社会主义荣辱观，提升大学生的思想道德品位，为全面贯彻落实《公民道德建设实施纲要》打下坚实的基础，为社会主义道德体系的确立添砖加瓦。

一、礼仪教育

礼作为社会交往的一种规范，强调一定的尊卑上下，用来调整社会生活的秩序，本质上促进人们互相尊敬、互相了解，促进人际关系的融洽，促进社会和谐运转。“礼之用，和为贵”，有“礼”能促“和”、调“和”；“和实生物”，“致中和，天地位焉，万物育焉”。[①] 和是社会有序的最根本的特征，也是人民和谐相处的根本保证。人们正是在礼的指导下开展各项活动，才从根本上维护了社会秩序的和谐与稳定。所以，孔子说：“不学诗，无以言；不学礼，无以立。”（《论语·季氏》）又说：“兴于诗，立于礼，成于乐，游于艺。”（《论语·述而》）管子还把礼看作是国家稳定的社会根基之一。他说：“礼义廉耻，国之四维，四维不张，国乃灭亡。”又说：“国有四维，一维绝则倾，二维绝则危，三维绝则覆，四维绝则灭。倾可正也，危可安也，覆可起也，灭不可复错也。何谓四维？一曰礼，二曰义，三曰廉，四曰耻。礼不逾节，义不自进，廉不蔽恶，耻不从枉。故不逾节，则上位安。不自进，则民不巧诈。不蔽恶，则行自全。不从枉，则邪事不生。”（《管子·牧民》）也正是从这个意义上来说，在高校要大力加强礼仪教育，

---

① 参见梁万俊：《“明礼”：道德建设的一个飞跃》，载《西南民族大学学报》（人文社科版）2003 年第 7 期。

引导大学生在社会生活中进退有度、有礼有节，彰显大学生文明风范，引领时代潮流。当前高校开展礼仪教育，主要是要让大学生清楚社会主义美德的基本礼仪、规范，并按“礼”的要求严格行事。在这一主题教育中，必须从以下角度进行引导：

(一)教育大学生在社会生活中要懂礼讲礼，并广泛地尊敬他人

在现代社会里，经济全球化的浪潮翻涌，地球村的概念已然成形。人与人之间的交往越来越密切，“老死不相往来”的历史已经一去不复返。在社会交往中，要得到对方的尊敬与信任，就必须懂礼讲礼，循礼行事，依礼办事。一个没有礼节的人，一个不懂得尊敬对方的人，肯定得不到对方的尊敬与信任，要想更进一步深入交往也就没有了可能。自古以来，老祖宗就非常注重礼，讲究“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，使得我国在世界上获得“礼仪之邦”的雅号。大学生在日常生活中要广泛学习礼仪、礼节，如何做才有礼貌、才符合礼制要烂记于心并在生活中付诸实践，这样才能说是一个讲礼的人；要广泛地学习礼制，对于礼的规章制度要熟记于心，不突破其条条框框，这样才能说是一个懂礼的人。懂礼之后还要讲礼，用礼来节制自己的视听言动，用礼来衬托自己内心对别人的尊敬，换句话说就是要“约之以礼，恭近于礼”。没有礼的节制，往往会适得其反，这就是孔子为什么说“恭而无礼则劳，慎而无礼则葸，勇而无礼则乱，直而无礼则绞”(《论语·泰伯》)的原因。也就是说，在社会交往中懂礼、讲礼，广泛地尊敬他人，是为了赢得别人的认可，建立起相互间的信任。广泛地尊敬他人，尊敬那些与我们打交道的人，尊敬那些努力为社会进步而劳动的人，尊敬那些对社会进步有较大贡献的名人、能人、英雄和劳模。尊敬他人应该是发自内心的，这样的情感才会持久。

(二)教育大学生在社会生活中要守礼，遵循社会道德规范

在先秦时代，礼不仅仅是礼仪、礼节，还包括礼制。礼制就是区分上下尊卑的规范，经过不断的演变也就成了人与人之间交往的社会道德规范和法律规章制度。礼的一项重要功能就是约束个体在社会生活中立身行事要遵循社会道德规范，不要触碰“高压线”，不要突破“底线”。守礼就是要求人们在社会道德规范内生活与学习，这样做方可达到虽然在社会生活中“随心所欲”，但因绝对遵循社会道德规范而“不逾矩”。礼对社会生活秩序保持和谐稳定具有十分重要的作用。礼仪教育就是要引导大学生遵守社会生活中的条条框框，严格要求自己使言行中规中矩。这样，他们在社会生活中，无论是办事还是出

游，无论是急是缓、是大是小，都会按章办事，遵守规范。遇到特殊情况，还要讲究礼让当先，展现绅士风度。高校作为创建和谐社会的排头兵，如果培养的都是文质彬彬的谦谦君子，他们走上社会后将影响、带动周围的人在立身行事中讲究原则、遵守规范。如此人人守礼有利于维护社会的工作秩序、生活秩序，极大地提高社会生活的文明程度，充分地体现社会主义美德。

(三)教育大学生在社会生活中要待人有礼，做谦谦君子

与人交往，态度温和、谦让，处处展现大学生的礼仪风范，给人一种可亲可敬的君子形象，将会在对方心灵中留下良好的第一印象，即通常所说的“晕轮效应”。有了晕轮效应，在以后的深度交往中将给自己的生活、学习与工作产生积极作用。社会生活中待人有礼体现在：遇到事情，要与对方好好商量；与人合作要主动、热情，积极配合，以示自己的诚意；处事时要有理有利，还要有礼有度。不要计较个人小得失，要看整体大功效。得理也让人，即所谓“你敬我一尺，我让你一丈”，在你敬我让的相处中为今后潜在的合作打下良好的基础，在“退一步海阔天空”中也就赢得了下一个朋友或合作伙伴。礼在本质上所体现的温和与谦让，能消解大量的社会冲突与矛盾，是营造良好的人与人之间和谐相处氛围的润滑剂。懂得谦让的人，就会杜绝武断与强迫，就会克服刚愎自用，就会“毋意，毋必，毋固，毋我”(《论语·子罕》)，谦谦君子形象就会跃然而出。

(四)教育大学生在社会生活中谈吐文雅，做文质彬彬的君子

礼体现的是内心对道德规范遵循的态度，折射人的一种文化品位、文明修养，是多种美德集于内而形于外的道德诉求。加强道德修养，教育大学生要谈吐文雅，知书达理，通达于礼，充分体现当代大学生的精神文明风貌，既不“文胜质”让人感到虚伪，也不“质胜文”被人认为粗野，而是文质彬彬的真君子。当前社会生活中“黄段子”流行，并以能说会说“黄段子”为神人，受到热捧，即使高雅如“相声”的文学艺术为了哗众取宠也未能幸免。虽然“黄段子”在社会上流行的解释是“讲真话领导不高兴，讲假话老百姓不高兴，讲痞话大家都高兴”，但是我觉得更多的是人们道德品位不够高雅，道德境界不够高尚，使得人的审美能力发生了偏转。如果任由“黄段子”流行，它将会把社会生活搞得乌烟瘴气，模糊人们的价值取向。如今大学生或多或少也受到了“黄段子”的侵袭，有意无意中把痞话挂到了嘴边，严重地影响了大学生的美好形象。所以，教育和引导大学生过高雅的生活，追求生活品位，把精力和时间用在学习科学

文化知识上，实现“学好一门技术，谋求一份职业”的初级理想；把精力和时间用在学习社会道德规范上，不断提高自身思想道德修养，实现“穷则独善其身，达则兼济天下”(《孟子·尽心上》)的人生蜕变，达到全心全意为人民服务的精神境界。

二、孝道教育

孝道是中华民族的传统道德行为准则之一。长期以来，中国传统孝道文化出现了断层，年轻人中孝道观念淡漠。究其原因：一是中国传统孝道文化经过历代封建统治者及御用文人的“改造”，“父为子纲”已经成为封建统治的意识形态，消极作用极为突出，集中表现在愚民性、不平等性、封建性和保守性等方面。二是五四运动以来，在反帝反封建过程中，对中国传统孝道文化的内核进行科学的、理性的研究和探讨不够，出现良莠不分、矫枉过正的问题。三是长期以来，我国存在“左”的思想对意识形态长期占据主导地位，禁锢人们的思想。尤其是在新文化运动和“文化大革命”两个时期，对孝道文化进行了全面批判和全盘否定，使人们难以正确对待孝道文化的合理内核。尽管中国传统孝道文化出现了一段时期的断层，但这种现象主要发生在意识形态领域，在社会基层并没有因之而动摇。在大学生的教育管理工作中，开展孝道教育就是要挖掘孝道思想的合理内核，不断强化大学生的孝道意识，更新大学生孝道观念，培养大学生的孝道情感，提高大学生践行孝道的力度，坚定大学生的孝道意志。通过情感迁移最终培养大学生的集体主义、爱国主义思想，使其投身于和谐社会的创建之中，为社会主义祖国现代化建设添砖加瓦。孝道教育要求大学生具体做到：

（一）教育大学生在社会生活中要感恩回报，敬养父母

父母不仅给了儿女生命，而且为了儿女的生存与发展付出了最艰辛、最忘我、最执着、最精细的劳动，付出了苦与累，付出了汗水与乳汁，付出了一辈子的温暖与慈爱、欢愉与悲切，甚至付出了血与泪。孟郊的《游子吟》中说：“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”流行乐曲《常回家看看》中说：“老人不图儿女为家做多大贡献，一辈子不容易就图个团团圆圆。常回家看看，回家看看，哪怕给爸爸捶捶后背揉揉肩，老人不图儿女为家做多大贡献，一辈子总操心就盼个平平安安。”它们便是父母对子女无私的爱和奉献情感的真实而生动的写照。子女是父母身上的肉，父母是子女的生命之根，所以子女孝敬父母是天经地义的事，古时候如果父母去世

了，子女还要为父母丁忧三年。丁忧三年不可取，但“生，事之以礼；死，葬之以礼，祭之以礼”(《论语·为政》)还是需要的。父母在世时多尽孝道，颐养父母，回报父母以膝下之欢，让他们安享晚年，享受天伦之乐，以感谢父母的养育之恩，那是子女应该做的事。否则到了“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”时，再想膝前尽孝将悔之已晚。子路年青时家中贫困，常食藜藿，为了改善父母亲的生活质量，徒步到百里之外买米，可见其内心事亲的诚敬。[①] 后人写诗“负米供旨甘，宁辞百里遥。身荣亲已殁，犹念旧劬劳”来歌颂此事，希望世人能像子路一样孝敬父母。赡养父母如果单纯只是供养，而没有恭敬之心，那与饲养动物没有什么区别，那不是真正的“孝”。所以孔子说：“今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养，不敬，何以别乎。”(《论语·为政》)“百善孝为先，原心不原迹，原迹家贫无孝子”，强调尽孝不是追求给父母多少丰盛的食物，而是要用心来孝养双亲，要让父母感受到亲情、真情。真正的孝子应当是“孝子之事亲也，居则致其敬，养则致其乐，病则致其忧，丧则致其哀，祭则致其严”(《孝经·纪孝行》)。从中我们可以感受到，敬养父母就是建立在真挚、诚敬的感情基础上的赡养，否则就算不上对父母有孝顺之心。换句话说，侍奉父母除了在物质上尽最大可能给予满足外，还要在精神上给予慰藉，即在生活中要给予父母无微不至的照料与关怀，使父母从内心里感到欣慰。[②]

(二)教育大学生在社会生活中无违于礼，顺从父母

“孟懿子问孝。子曰：‘无违。’樊迟御，子告之曰：‘孟孙问孝于我，我对曰无违。’樊迟曰：‘何谓也。’子曰：‘生，事之以礼。死，葬之以礼，祭之以礼。’”(《论语·为政》)孟懿子遵照父亲的遗愿向孔子学习礼仪，期间向孔子请教孝道。孔子说：孝就是要不违背礼节，父母在世时按礼节侍奉他们，父母去世后按礼节安葬他们并且按礼节祭祀他们。无违，说到底就是不要违背礼节，不要违背公义，拥有正确的是非、善恶、美丑的判断标准。无违父母就是在符合礼制和正义的前提下对父母的教导要听从，不要辜负父母的良苦用心。只有听从长辈的教诲，才能从长辈身上获得他们的人生经验，使自己在社会交往中少走弯路、少犯错误和少出事故。无违父母，我们提倡的是对父母的孝心，而不

---

① 参见《全相二十四孝诗选·百里负米》。周仲由，字子路，家贫，常食藜藿之食，为亲负米百里之外。亲殁，南游于楚，从车百乘，积粟万钟，累茵而坐，列鼎而食，乃叹曰：“虽欲食藜藿，为亲负米，不可得也。”子曰：“由也事亲，可谓生事尽力，死事尽思者也。”

② 参见邓剑华、陈万阳：《谈德育视阈下的大学生孝道教育》，载《教育探索》2010年第1期。

是愚孝。要学习“孝感动天”舜帝侍奉父母那样，瞽叟需要舜帮忙时，舜就会出现在眼前帮忙处理各类杂事；如果瞽叟要置舜于死地，舜就会逃之夭夭，消失于瞽叟的视野。舜不会因愚孝而以身犯险，也不会因此而让父母背负无情无义的骂名。孔子害怕弟子们愚孝，特地把甘心领受重罚的曾子痛斥了一顿。[①]同时，还要对父母的错误进行委婉的劝谏，使他们生前身后留下美名。《全相二十四孝诗选·芦衣顺母》中的主人公闵损[②]为了其他两个兄弟，情愿穿芦衣，并以“母在一子寒，母去三子单”的理由来劝谏父亲不要休弃继母。他的孝顺感动了继母，于是继母把闵损也视为己出。“事父母几谏，见志不从，又敬不违，劳而不怨。”(《论语·里仁》)从中我们可以看出无违父母并不是唯父命是从，社会生活中要剔除“父叫子亡，子不得不亡”的陷父母于不忠不义的伪孝的做法，这才是真正的孝道。[③]

(三)教育大学生在社会生活中珍爱生命，善待自己

相比于行孝的正面事例，不孝的例子却让人惋惜和痛心。当前大学生自杀的案例层出不穷，可以说自我终结生命是对父母最大的不孝。父母养育了儿女一二十年，满心期望能够有人继承衣钵、光大门楣，指望能够颐养天年，孰料到头来竟是白发人送黑发人，岂不令人肝肠寸断，其痛苦程度无以复加。所以说自我遗弃是对父母最大的不孝，是对社会极端的不负责任。有孝心的人，在社会生活中一定会珍爱生命，善待自己。正如《孝经·开宗明义》载：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”《大戴礼记·曾子大孝》载：“身者，亲之

① 参见《孔子家语》：曾子耘瓜，误斩其根，曾晳怒，建大杖以击其背，曾子仆地而不知人久之。有顷乃苏，欣然而起，进于曾晳曰：“向也参得罪于大人，大人用力教参，得无疾乎？”退而就房，援琴而歌，欲令曾晳而闻之，知其体康也。孔子闻之而怒，告门弟子曰：“参来勿内。”曾参自以为无罪，使人请于孔子。子曰：“汝不闻乎？昔瞽瞍有子曰舜，舜之事瞽瞍，欲使之未尝不在于侧；索而杀之，未尝可得。小棰则待过，大杖则逃走，故瞽瞍不犯不父之罪，而舜不失烝烝之孝。今参事父，委身以待暴怒，殪而不避，既身死而陷父于不义，其不孝孰大焉？汝非天子之民也，杀天子之民，其罪奚若？”曾参闻之曰：“参罪大矣！”遂造孔子而谢过。

② 闵损(前536～前487年)，字子骞，孔子学生，春秋时期鲁国南武城(今山东平邑)人。比孔子小十五岁，七十子之一。在孔门中以德行与颜渊并称。孔子曾赞扬他说：“孝哉，闵子骞。”有“芦衣顺母”、“鞭打芦花”的故事传唱至今。在孔门中以德行和老成持重著称，而尤其以孝行超群闻名于世，后人评为“二十四孝”之一。《全相二十四孝诗选》的记载是：周闵损，字子骞，早丧母。父娶后母，生二子，衣以棉絮；妒损，衣以芦花。父令损御车，体寒，失镇。父查知故，欲出后母。损曰：“母在一子寒，母去三子单。”母闻，悔改。后人写诗歌颂此事，诗曰：“闵氏有贤郎，何曾怨晚娘？尊前贤母在，三子免风霜。”

③ 参见邓剑华、陈万阳：《谈德育视阈下的大学生孝道教育》，载《教育探索》2010年第1期。

遗体也。行亲之遗体，敢不敬乎！""父母全而生之，子全而归之，可谓孝矣；不亏其体，可谓全矣。故君子顷步而弗敢忘孝也。"要求人子要保全父母所给予的身体，珍爱生命，这是行孝的第一步。珍爱生命，要剔除三种行为。这在《孝经·纪孝行》中给出了答案："事亲者，居上不骄，为下不乱，在丑不争。居上而骄则亡，为下而乱则刑，在丑而争则兵。三者不除，虽日用三牲之养，犹为不孝也。"意思是说："尽心侍奉双亲的人，身居要职，不会骄傲蛮横；做一个平凡人，不会胡作非为；在与人相处之时，能做到和睦相处，不与人争斗。骄傲蛮横的人必会导致身败名裂；作为平凡人，胡作非为，就免不了会遭受刑法的制裁；与人不睦，相互倾轧，就会引起相互残杀。'骄、乱、争'，这三种会给人带来恶果的诱因如果不从心中除却，就算每天用'牛、羊、猪'三牲侍奉父母，也还是不孝之人。"从这些论述中我们可以鲜明地感受到，子女是父母的生命在世上的延续，所以保全身体与生命是孝敬父母的物质前提，也是孝敬父母的基本孝行。[①]

（四）教育大学生在社会生活中继承先辈遗志，建功立业

"大孝终身慕父母"（《孟子·万章上》），"父在观其志，父没观其行；三年无改于父之道，可谓孝矣"（《论语·学而》），"夫孝者，善继人之志，善述人之事者也"（《中庸》）。继承先人遗志，完成父母未竟事业是孝行之中的应有之义。《孝经》中有"扬名于后世，以显父母，孝之终也"和"始于事亲，中于事君，终于立身"的说法。从这里可以明显地感受到，传统孝道理论并不仅仅是强调保身安命和持家守业，而是主张在谨慎事亲、持敬行孝的基础上要进一步创造事业、成就事业，从而"保其禄位"、"守其宗庙"以进一步彰显孝行。[②] 当前，一部分大学生在校碌碌无为，成天沉迷于虚拟的网络世界里，或在QQ游戏中攻城拔寨，或在QQ聊天室里寻找刺激或慰藉，甚至于上黄色网站满足情欲；有些大学生则沉迷于现实中的男欢女爱、卿卿我我，为所谓的爱情挥金如土。他们完全忘记了自己身上所肩负的使命，大的方面来说是祖国的繁荣富强、中国梦的实现，小的方面来说是改变家庭的命运或延续家庭的兴旺。这些使命的完成有赖于我们学习的态度，只有获得了真才实学，才能融入祖国现代化建设之中，才能实现自己的人生价值，成就一番事业。

① 参见邓剑华、陈万阳：《谈德育视阈下的大学生孝道教育》，载《教育探索》2010年第1期。

② 参见邓剑华、陈万阳：《谈德育视阈下的大学生孝道教育》，载《教育探索》2010年第1期。

三、仁爱教育

尚仁爱，是中华民族的古老优良传统。传说中的三皇五帝他们都具有博大的仁爱胸怀，是践行仁爱精神的杰出代表。春秋以来，仁爱不只是道德行为，而且是一种发自内心的道德情感；不仅是人格美德的最高境界，而且是一切美德的总称。几乎所有的积极的人格内容和价值规范，都可以由仁来涵盖和阐释。[①]《论语·阳货》载："子张问仁于孔子。孔子曰：'能行五者于天下为仁矣。'请问之。曰：'恭、宽、信、敏、惠。恭则不侮，宽则得众，信则人任焉，敏则有功，惠则足以使人。'"孔子仁爱思想最先记录在《论语》中，仁爱思想有三个范畴：一是亲亲之爱，讲"父慈子孝，兄友弟恭"；二是忠恕之道，讲"己欲立而立人，己欲达而达人"（《雍也》）和"己所不欲，勿施于人"（《卫灵公》）；三是恻隐之心，也叫"不忍之心"，讲"朋友死，无所归，曰：'于我殡。'"（《乡党》），"见齐衰者、冕衣裳者与瞽者，见之，虽少，必作；过之，必趋"（《子罕》）。孟子把恻隐之心进行了阐发，在《孟子·告子上》讲："恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。恻隐之心，仁也；羞恶之心，义也；恭敬之心，礼也；是非之心，智也。"仁爱教育就是要培养这三个方面的爱，具有这三个方面的爱才是真正的仁爱，才会对他人施爱，才能将心比心，推己及人，世界才会美好起来。在高校倡导仁爱教育，就是要大学生吸取仁爱思想之精髓，以成就美好人生。在大学生中开展仁爱教育具体要做到：

（一）教育大学生在社会生活中把"亲亲之爱"推广到"泛爱众"

"父慈子孝，兄友弟恭"等亲亲之爱是人与生俱来的天然之爱，不需要后天教育与培养，人人都具备，是人性美好的一面。亲亲之爱起始于最亲近的亲人之间的爱，譬如慈、孝、悌。慈是父辈祖辈对晚辈的疼爱，孝是子女对父辈祖辈的敬爱，悌是对兄弟姊妹之间的相互友爱。亲亲之爱横向延伸，就会"亲亲以睦友，友贤不弃"（《诗经·小雅·伐木序》），有效地将亲亲之爱推广泛化到对社会普通大众的爱。这个推广泛化按今天的话来说就叫"让世界充满爱"，因为"只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间"，就是把狭义"亲亲"之爱泛化到"仁民而爱物"的博爱。教育大学生把仁爱精神由家庭推广到宗族，由宗族推广到社会，要"亲亲而仁民，仁民而爱物"，最终达到"泛爱众"的境界。

① 参见王锁明：《传统仁爱思想的社会功能解读》，载《理论界》2011年第11期。

按照“仁者爱人”的要求，仁爱应该落实到对他人的尊重和友爱上面，做到“泛爱众，而亲仁”，在社会生活中做到“人不独亲其亲，不独子其子。使老有所终，壮有所用，幼有所长，鳏寡孤独废疾者，皆有所养”（《礼记·礼运》），“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”（《孟子·梁惠王上》），如此肯定会“君子敬而无失，与人恭而有礼，四海之内，皆兄弟也”（《论语·颜渊》）。

（二）教育大学生在社会生活中实践忠恕之道

实践“仁爱”的途径是奉行“忠恕之道”。如何以“仁爱”精神去“爱人”呢？孔子提出要用“忠恕”之道，视己若人，推己及人，克己为人。对于“忠”，孔子说：“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。”（《论语·雍也》）即自己期望在社会上站稳脚跟干出一番事业，也要想办法帮助别人干出一番事业；自己期望在社会生活中事事通达顺意，也要帮助别人事事通达顺意。换句话说，自己希望得到的东西，应当积极想方设法使别人也同样可以得到。对于“恕”，孔子说：“己所不欲，勿施于人。”（《论语·卫灵公》）即自己不愿意承受的事情，不要强加给别人。自己不想做的，也不要强制别人去做。南宋儒家学者朱熹对忠恕二字的解释是：“尽己之谓忠，推己之谓恕。”（《论语集注》卷二）就是说，在以“仁”调节人际关系时，一方面，对人应尽心尽力，奉献自己的全部聪明才智和爱心；另一方面，设身处地、推己及人为他人着想，自己的不作为就是对他人的最大帮助。这里是以“仁”为中心，从积极与消极两个方面来立身处事，尽最大可能成全别人。孔子的忠恕之道是一种推己及人以求仁爱他人的精神。

（三）教育大学生在社会生活中济人危困，助人为乐

孔子说“仁者爱人”。爱人具体地说就是要关心人、帮助人，以帮助人为自己最大的快乐，见他人有危难，即竭力施以援手，帮助他走出困境。有一则寓言故事：骡子和马都驮了一些货物，由于主人分配不均，骡子累得力不从心，请求马帮忙。但是马不愿意，想图轻松。到了半路上，骡子累死了，主人把所有的货物全压在了马身上，把马累得气喘吁吁，几近崩溃，说：“早知落到这等地步，何不帮助骡子一把。”帮助别人就是帮助自己，送人玫瑰，手留余香。人活在世上，不仅是一个生物意义上的人，更是一个社会意义的人，总要与社会上其他的人打交道，人人需要他人的帮助，人人也要帮助他人，即“人人为我，我为人人”。团结互助是人类社会存在和发展的客观需要，离开了它，社会就会开倒车回归到原始。荀子说“人之生，不能无群”，严复说“能群者存，不群者灭；善群者存，不善群者灭”。这些话深刻地论述了人与社会群体的关系。济

人危困、助人为乐是个体拥有仁爱精神的体现，他们与“人不为己，天诛地灭”的极端的利己主义者、个人主义者，与“各人自扫门前雪，莫管他人瓦上霜”的道德冷漠者，形成鲜明的对比和巨大的反差。仁爱教育就是要引导大学生大力弘扬仁爱精神，倡导社会主义核心价值体系，形成“富强、民主、文明、和谐，自由、平等、公正、法治，爱国、敬业、诚信、友善”的价值观，在互相关心、互相帮助的关系中和谐共生，养成尊老爱幼的文明习惯，最终扶正祛邪，敢于和坏人坏事作坚决的斗争。

四、诚信教育

《现代汉语词典》对“诚信”的解释是“诚实，守信用”，对诚信第一要素的“诚实”的解释是“言行跟内心思想一致（指好的思想行为），不虚假”。可见诚信的本质是“内心与言语、行动相一致”。应该说诚信是一切美德的基石，一切良好道德品质都必然建立在诚信基础之上。早在春秋时期，孔子就要求弟子们说话要“谨而信”，交友要“笃信守约，使朋友信之”，同时还要“主忠信，徙义”来不断提高自身道德修养。待人以诚，立信于社会，既是中华民族的传统美德，也是一个人立身于社会的最基本的为人准则。要做一个合格的公民，要做一个对社会、对他人有所贡献的人，首先必须是一个诚恳、诚实、守信的人，待人欺诈、随口许诺，很难设想这样的大学生会发展成为灵魂高尚的人。因此，诚信既是最基本的人格操守，同时也是一个人在社会上安身立命的最后底线。大学生要养成“人而无信勿宁死”的道德情操，不抄袭、剽窃他人的科研成果，才能把更多的精力投入到学习和创新中来，促进德智体美全面发展，才能在走上工作岗位后认真履行职责，完成他与社会的约定。① 在诚信教育中要引导大学生做到：

（一）教育大学生要立足于实事求是②

诚信得以建立的基础是“求真”、“求实”的心态，即在社会生活中要求真务实，否则没有办法实现诚信。求真是内心最真实的想法，是最真诚的毫无掩饰的内心心境；求实是内心表达符合实际情况，一就是一，二就是二。生活中是否做到求真、求实，是内心诚信的关键所在。蔡元培先生认为：信义者，实事求

① 参见邓剑华：《德育视阈下的大学生诚信教育》，载《教育探索》2010年第4期。

② 参见徐柏才：《诚信道德的历史渊源于大学生诚信教育》，载《中南民族大学学报》2008年第1期。

是，不以利害生死关系枉其道。也就是要求人们的思想、言语和行为保持一致，言为心声，言行相符，这与实事求是的精神有相通之处。诚信最终要以尊重事实，尊重客观规律，即实事求是为根本前提，否则其价值取向就容易偏颇。

(二)以善为标准，追求诚信的正当[①]

孟子就曾说不诚即为不善，诚即善。做到了“诚”，就没有感动不了人的；而感动不了人的，一定是内心不诚的结果。传统诚信观以善为标准，始终坚持把诚信建立在它本身所具有的道德的正向价值基础上，追求诚信的正当。在漫长的中华文明发展史上，形成了诸如童叟无欺、公平交易、互利互让等市场买卖的诚信标准。《韩非子·外储说左上》记载着曾子杀猪教子的故事，原文是：“曾子之妻之市，其子随之而泣。其母曰：‘女还，顾反，为女杀彘。’妻适市来，曾子欲捕彘杀之。妻止之曰：‘特与婴儿戏耳。’曾子曰：‘婴儿非与戏也。婴儿非有智也，待父母而学者也，听父母之教。今子欺之，是教子欺也。母欺子，子而不信其母，非所以成教也。’遂烹彘也。”曾子为了儿子在以后的社会生活中能够以诚信为本，宁愿杀猪也不愿妻子食言。从“商鞅徙木立信”和“狼来了”等诚信故事中，教育学生在交往中树立“言必信，行必果”、“一言既出，驷马难追”的诚信精神，追求“季布一诺值千金”的诚信境界。引导大学生辩证地看待“逢人只说三分话，未可全抛一片心”、“愈诚信，人生之路愈不妙”、“老实人易吃亏”等俗语古训，通过增长人生智慧来避免可能出现的诚信陷阱。剔除历史积淀中关于诚信的负面因素给大学生带来的不良影响，使他们在诚与信、善与恶方面确立一个正确的判断标准。

(三)把诚信内化为大学生的人生信条[②]

“知识是谋生的手段，诚信是立世的根本。”一个人在社会生活中能否立足，靠的是诚信的品质，拥有诚信才不会四处碰壁，受到别人的排挤。大学生要深刻领会“人而无信，不知其可也。大车无輗，小车无軏，其何以行之哉”(《论语·为政》)的内涵，从而不断地把诚信品质内化为人生信条，以诚待人，以诚处事。基于此，诚信作为人之为人的根本属性和特征，作为人际交往的最起码的要求，高校在实施思想政治教育过程中应将诚信教育作为德育的主要内容。《玉泉子》记载着这样一个故事：“吕元膺任唐东都洛阳留守时，有个熟

---

① 参见徐柏才：《诚信道德的历史渊源于大学生诚信教育》，载《中南民族大学学报》2008年第1期。

② 参见赵春华：《论儒家的与思想与大学生诚信教育机制创新》，载《教育探索》2007年第9期。

悉的门客经常到他府上陪他下棋，并意欲在他的麾下任职。一天，门客在府上与吕元鹰对弈，突然侍卫送上一纸公文，吕公只好一边下棋一边批阅公文。门客见吕公专注地批阅公文，便借机悄悄换了一枚棋子，这样棋盘上的局势顿时大变，门客终于赢了棋。然而，门客的这个小伎俩未能逃脱吕元鹰的眼睛，只是当时没有说破。本来吕公很赏识这个门客的才气，准备留他在身边供职。门客偷换棋子的小动作使吕公一下子看透了其人的品行和本质。第二天门客与吕公商谈谋职一事，吕公对门客说：'我这里人浮于事，难免会耽误先生的前程，还是另谋高就吧。'"从这里就可以看出诚实是多么重要，一个没有诚信的人怎么在社会上立足，凭什么让他人相信你的为人。所以说，一个诚实守信的人才算是真人，才算是好人。诚信是一种美德，拥有诚信的人路会越走越明亮，而丢弃诚信的人路会越走越黑暗。所以高校培养出高水平的专业技术人才固然重要，但一个有才无德的人对社会的危害性更大。这就要求我们在实施德育的过程中把大学生诚信教育置于符合社会发展规律和人类本质特征的高度来认识，不仅将诚信作为德育的主要内容，各门专业课教师在授课过程中也要贯彻"育人为本，德育为先"的理念，向大学生传授做人的道理和做事的方法，引导大学生去努力践行诚信的规范，在社会生活中老老实实做事，踏踏实实做人，当一名说诚信话、办诚信事的诚信人。

五、义利教育

孔子提倡的是"义以为上"、"见利思义"、"见得思义"和"取利有道"相统一的义利观。孔子认为君子求取富贵要合理、合义、合宜、合道，在物质利益面前要做到见利思义、临财不苟。社会生活中如果每个人都遵循以义御利、以义统利的原则，那么人们就能和谐相处，安居乐业，社会大同。党的十六届四中全会通过《中共中央关于加强党的执政能力建设的决定》明确提出："要适应我国社会的深刻变化，把和谐社会建设摆在重要位置，注重激发社会活力，促进社会公平和正义，增强全社会的法律意识和诚信意识，维护社会安定团结。"要真正构建和谐社会，就要重视对多样化利益的整合和调节，就必须拥有正确的义利观，来驾驭个体对公与私的区别、对利与义的取舍。在大学生中开展义利教育应当要做到：

(一)教育大学生在社会生活中明辨义利

明辨义利就是要知道什么是义，什么是利，不能毫无原则，义利不分，公私不明。"义者，宜也"告诉我们"义"就是合宜，符合道义、正义。坚守"义"就是

处事要坚持道义、道德、正义和公德。心中要时刻牢记违背公义之利就是私利，符合公义之利就是公利，不能因为私利而侵害公利，遵循公利永远重于私利的原则。高校开展义利教育就是要引导大学生正确处理不同的利益关系，即涉及个人对他人、个人对集体、个人对国家的利益时，要以大局为重，以公利为重。大学生应当以“为天下兴利”为要务，而不是谋求个人或少数人的私利。大学生只有做到公私分明、义利有别，才能克服私欲，才能养成廉洁清正、不徇私情的情怀，不做贪赃枉法的丑事。这样，大学生毕业走上社会后，才能够明辨事理，权衡轻重，正确对待义与利的取舍，当普通百姓就应以国家利益为重，安分守己，不侵占、损害国家利益；走上领导岗位就应以民众利益为重，廉洁行政，不利用手中公权力挥霍公帑，时刻牢记“常修为政之德，常思贪欲之害，常怀律己之心”的谆谆告诫，讲究“为民务实清廉”的工作作风，杜绝形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风的不良习气，以踏石留印、抓铁有痕的劲头有力推动社会主义和谐社会的建设。

(二)教育大学生在社会生活中以义谋利

追求物质财富的丰裕是人的本性，但要以义谋利，以义制利，避免物欲的极度膨胀而走“贪官卖权，市县卖田，司法卖法，市场卖假”的枉道。孔子坚持“饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云”以及“富而可求也，虽执鞭之士，吾亦为之。如不可求，从吾所好”(《论语·述而》)的义利心态，坚定走“君子爱财，取之有道”的以义谋利的道路。开展义利教育就是要引导大学生运用合乎“义”的手段来获取富贵，用非法的、不仁不义的谋利手段来获取富贵是不可取的，也是可耻的。孔子说:“富与贵，是人之所欲也；不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也；不以其道得之，不去也。君子去仁，恶乎成名？君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。”(《论语·里仁》)如果仅仅以利为一切活动的出发点和归宿，而不以义来约束、规范自身行为，将会“放于利而行”，导致“多怨”(《论语·里仁》)，甚至可能会招来杀身之祸。大学生要兴合义之利，除背义之害，谋利取之有理、取之合道，把握“义然后取，人不厌其取”(《论语·宪问》)的原则，当取而取，可得才得。这样，大学生们才会“正确处理竞争与协作、自主和监督、效率和公平、先富与公富、经济效益和社会效益等关系，反对见利忘义、唯利是图，形成把国家和人民利

益放在首位而又充分尊重公民个人合法利益的社会主义义利观”[①]，达到义与利的有机统一。

（三）教育大学生在社会生活中贵义兴利

儒家的义利观提倡“贵义兴利”和“义利并重”的唯物主义道德原则。这一原则在当前全面建设社会主义和谐社会的过程中，对于加强人们在市场经济活动中坚守正直、正当、正义的品德，强化国计民生的实际效益，实现百姓富足、社会安定具有现实的指导意义。在义利观教育中，要引导大学生从传统文化中吸取丰富的理论资源，在借鉴的过程中加以提炼和提升、丰富和发展，正确树立起社会主义的价值观。在经济社会中，我们不能只求个人福利，不顾社会公义，置公共利益于脑后，将功利主义深化为个人利己主义，不择手段地牟取暴利。这样肯定会动摇社会经济基础，危害社会安定与团结。所以在义利教育过程中，我们要求大学生要以国家和人民利益为重，同时又要维护自身合法的利益，尽可能地在生产环节中创造更多的利以满足个人的需求，过“仰足以事父母，俯可以蓄妻子”（《孟子·梁惠王上》）的衣食无忧的生活，从而在社会中舒适地生存。

第三节　引导大学生修身以养德

高校在德育过程中要提高德育的实效性，就必须按照《论语》修身思想所倡导的修身轨迹引导大学生有效地、自觉地进行自我修身，强化自我涵养美德的能力，将“耻、礼、仁”的伦理道德规范内化为自身的道德品质，外化为道德品行，通过修身不断涵养自己美好的德性。在修身教育过程中，高校要大力开展知耻、明礼和行仁的教育，让大学生沿着知耻、明礼、行仁的修身轨迹，在生活、学习、工作中脚踏实地、一步一个脚印地走在道德涵养的修身大道上，使知耻、明礼、行仁的修身思想服务于高校德育工作。

① 《中共中央关于加强党的执政能力建设的决定》，2004年9月29日。

一、认知耻德，筑牢思想道德底线

灌输[①]美德是高校德育实施的基础。灌输的本义是把流水引到需要水分的地方，其引申义是对教育者输送思想或知识。灌输对于受教育者的思想道德启蒙是必不可少的，纠正受教育者的言行也是必不可少的，它使受教育者时刻牢记社会各个不同领域的行为规范，并在实际生活中予以严格遵守。无论是教育者还是受教育者，在开始之前没有一个良好的行为规范作为导引的话，那么他们的成长很容易走向歧途。良好的行为规范从何而来？这就需要大量的美好道德行为规范要求的灌输，也就是“真、善、美”的灌输。只有通过灌输，才能使教育对象明确自己努力的目标、前进的方向。孔子在教育弟子时，旗帜鲜明地告诉他们哪些是高尚的行为，哪些是可耻的行为，哪些事是可以做的，哪些是不能做的，以此来约束众弟子在行为处事中遵循社会道德规范，并在社会生活中弘扬、实践“仁道”，为时人作表率。当前，多数高校过于重视大学生理想人格教育，忽视底线伦理道德教育，特别是知耻教育成了高校德育内容的一个盲区，造成不少大学生丧失羞耻感。所以新时期高校德育应在对传统德育实践重新进行审视和解读的基础上，在大学生群体中大力开展知耻教育。也就是说，高校德育工作者首先应该对大学生大量灌输“真、善、美”的伦理知识，让大学生明白何荣何辱，把良好的社会道德规范内化为自身的道德品行，在社会生活中对是非、善恶、美丑拥有正确的道德价值判断力，做到善人好事争着做抢着做，恶人丑事避而远之。

（一）深入学习社会主义荣辱观，引导大学生正确树立羞耻心

羞耻心是涵养耻德的出发点和前提条件，知耻才能驱使人们为善去恶，心存善念，发掘善端。“基础不牢，地动山摇”，所以追求道德的高标准必须从基础伦理道德抓起，这就决定了培养大学生的德性必须从知耻教育开始。2006年3月4日，胡锦涛同志站在时代的高度，提出“八荣八耻”的社会主义荣辱观，为大学生提供了荣与辱的风向标。在荣辱观教育过程中，不能只是让学生

① 灌输，就是输送、注入的意思。灌输是党的宣传工作中的一种最基本方法，是我们党的宣传工作的重要历史经验，也是党的宣传工作的基本原则和方法。灌输理论最早是由俄国革命家普列汉诺夫所提出，列宁在领导俄国革命和建设的过程中，结合新的实际，把蕴涵在马克思、恩格斯的有关文献中的思想阐发出来，把考茨基等人对“灌输”的论述进一步系统化、理论化，并进行了新的理论创造，形成了科学的、完整的“灌输论”观点体系，使之成为马克思主义的重要原理。

背一背"以热爱祖国为荣,以危害祖国为耻;以服务人民为荣,以背离人民为耻;以崇尚科学为荣,以愚昧无知为耻;以辛勤劳动为荣,以好逸恶劳为耻;以团结互助为荣,以损人利己为耻;以诚实守信为荣,以见利忘义为耻;以遵纪守法为荣,以违法乱纪为耻;以艰苦奋斗为荣,以骄奢淫逸为耻"的教条,那样的教育是毫无意义的,是形式主义的教育。高校应当引导大学生深入学习"八荣八耻"的社会主义荣辱观的本质和内涵,也就是社会生活中对荣与辱有准确的定位,有效把握何荣何辱的楚河汉界,真正懂得什么是荣、什么是耻。从而在社会生活中以"八荣八耻"的社会主义荣辱观为标准,树立正确的荣辱观,严格约束自身言行,做到趋荣避耻、扬荣抑耻,涵养羞耻心。通过知耻教育,一方面,约束大学生行为,使之有所为有所不为,即激励大学生努力去做引以为荣的事情,而尽量避免做出可耻之事;另一方面,它能促使大学生对自身言行进行深刻反省,及时发现自身存在的问题以改过自新、奋发图强。[①]

(二)弘扬传统知耻文化,引导大学生以德养身

荣与辱是中国传统修身思想中的基本内容,经过两千多年的演变形成了中国特有的知耻文化。孔子在《论语》中创建了知耻文化的原点,要求人们不要做羞耻之事。孟子发扬了孔子的"人要知耻"的论点,认为羞耻之心是人类告别自身的动物性而与其他动物相区别的第一标准,提出"耻之于人大矣!为机变之巧者,无所用耻焉。不耻不若人,何若人有"(《孟子·公孙丑上》)以及"人不可以无耻,无耻之耻,无耻矣"(《孟子·尽心上》)。荀子在孔孟的基础上进一步阐发,提出"君子耻不修,不耻见污;耻不信,不耻不见信;耻不能,不耻不见用"(《荀子·非十二子》),并说"先义而后利者荣,先利而后义者辱"(《荀子·荣辱》)。顾炎武撰文论证了"知耻文化"之于美德的内在性,认为"人之不廉,而至于悖礼犯义,其原皆生于无耻。故士大夫之无耻,是谓国耻"(顾炎武:《日知录·廉耻》),"士而不先言耻,则为无本之人"(顾炎武:《与友人论学书》),"朝廷有教化,则士人有廉耻;士人有廉耻,则天下有风俗"(顾炎武:《日知录·廉耻》)。这些论述说明了一个道理,知耻是做人的硬道理,只有知耻,才能免耻、避耻,才能有所为有所不为;只有知耻,从政、经商等做任何事情才会有所敬畏,有自己的道德底线。在大学生中弘扬知耻文化,就是要借助知耻文化对人涵养美好道德生生不息的推动力,来激励大学生感悟美德之于社会

① 参见邓剑华、叶湘虹:《〈论语〉中修身思想在高校教育管理中的运用》,载《教育探索》2011年第10期。

生活的妙处,使张扬美好德性成为大学生的内心诉求,使大学生做到心存善念、廉洁奉公,内心思学正人、外必洁身自好。[①]

(三)倡导"四德",引导大学生营造知耻的生活氛围

休谟在《人性论》中说:"如果我独自一个人把严厉的约束加于自己,而其他人却在那里为所欲为,那么我就会出于正直而成为呆子了。"[②]这句话揭示了生活环境的重要性,在社会群体中如果大家做了羞耻之事,不以为耻反以为荣,那道德就会滥觞,使得操守好的人因"不合群"而遭到冷嘲热讽,最终的结局要么是合流同污,要么成为屈原式的人物被排挤。在高校德育过程中要贯彻落实《公民道德建设实施纲要》,积极倡导"四德",加强社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德的建设,要勇于揭露和批评有违"四德"之事,形成"知荣一弃耻"、"扬荣一抑耻"的良好生活氛围。对那些践踏社会主义道德、贪污腐化的人,要丑其丑、恶其恶、罪其罪,使之自觉可耻,无地自容;使之心惊肉跳,忏悔内疚,从而悬崖勒马。"以爱为核心,强化社会公德教育;以诚为核心,强化职业道德教育;以孝为核心,强化家庭美德教育;以仁为核心,强化个人品德教育",通过"四德"教育,营造良好的知耻氛围。只有这样,我们民族的道德和价值水准才会整体提升,止住道德滑坡的颓势,实现社会主义和谐社会建设的目标。[③]

二、遵循礼制,凸显思想道德素质

礼是一个人道德品质的重要组成部分,也是一个人道德品质的外在表现,因此,"明礼"在一定程度上体现一个人良好的道德修养。"明礼"从广义上讲,就是讲文明礼貌,特别是注重公众场合中言谈举止的文明,表现为维护公共秩序、遵守交通规则、不随地吐痰、不乱扔垃圾、不大声喧哗等。从狭义上讲,就是讲究起码的礼节、礼仪和礼貌,懂得礼制。无论是公开场合还是个人家庭生活中,行为举止都要得体、适宜,进退之间严格把握"礼"的度。

---

① 参见邓剑华、叶湘虹:《〈论语〉中修身思想在高校教育管理中的运用》,载《教育探索》2011年第10期。

② [英]休谟:《人性论》,关文运译,商务印书馆1980年版,第576页。

③ 参见邓剑华、叶湘虹:《〈论语〉中修身思想在高校教育管理中的运用》,载《教育探索》2011年第10期。

(一)学习传统文化以明礼,引导大学生致力于和谐社会创建

《辞源》对学习的解释是:“学”乃“仿效”也,通过观察、模仿、复制、内化来获得知识;“习”乃“复习”、“实践”也,即是复习巩固来提升个体的能力,以便能够适应现实的自然环境和社会环境。学习是积累知识、涵养德性的主要途径,孔子非常注重后天的学习。孔子说:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”(《论语·为政》)又说:“女奚不曰,其为人也,发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至云尔。”(《论语·述而》)高校学生思想政治教育工作者,要引导大学生在掌握专业知识与技能的同时,批判地继承和弘扬传统礼仪、礼节与礼制文化,做到同学之间交往以礼相待、礼尚往来,以“礼”来约束自身言行、规范人际交往,共同营造和谐的人际氛围。中共十六届四中全会提出构建民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会。这个目标的实现需要人们在社会生活中用“礼”来节制与规范自身言行。如要实现公平正义,社会各方面的利益关系就必须得到妥善协调,人民内部矛盾和其他社会矛盾必须得到正确而及时地处理,需要执政者用礼;诚信友爱,就是全社会互帮互助、诚实守信,全体人民平等友爱、融洽相处,需要交往双方讲礼;安定有序,就是社会组织机制健全,社会管理完善,社会秩序良好,人民群众安居乐业,社会保持安定团结,需要人们守礼。所以,学校要加强传统文化教育,特别是要加强礼仪教育,以培养学生了解礼仪、掌握礼节、运用礼制为出发点和落脚点,以多角度、多层次的讲座为平台,以生动的事例教育身边的学生,让学生将礼仪学习转化为自觉行动,在社会生活中用礼、讲礼和守礼,做一个文明守礼的接班人。

(二)加强对大学生进行礼仪规范教育,使学生养成懂礼讲礼的文明习惯

礼是为人处世的准则,礼仪追求人与人之间和谐互惠。用礼仪去规范大学生的言行举止,其根本目的就是要树立美好的社会形象。人的心灵、人品、道德的美好形象等是看不见、摸不着,不易被人的感官直接感知的,而礼仪以一种具体的感官形象、为人们的感官所感知的美的特征,通过语言、行为、仪表等这些外在的东西表露出来,这种美具有强烈的感染性,并易于为人所知,被人感受。[①] 高校开展礼仪规范教育要从最基本的礼仪规范入手,引导大学生在约束和规范自身行为的同时,培养高尚的道德情操,进而形成正确的道德

① 参见马靖:《加强“明礼”教育 为学生的科学发展助力》,载《读与写杂志》2010年第5期。

观、世界观、人生观、价值观。在明礼教育过程中，高校可以把礼仪教育的内容纳入大学生思想道德修养课，或开设大学生礼仪选修课，对大学生进行系统的礼仪知识和规范的教育。如此既可以丰富大学生思想道德教育的内涵，又能教会他们如何规范自身的行为、塑造自己良好的形象。通过明礼教育这个载体，让大学生明白“没有规矩，不成方圆”的道理。在全校范围内开展就餐文明、宿舍文明、课室文明、交往文明、出行文明和考风文明等系列活动，强化学生遵章守纪的意识，养成文明行为的良好习惯。引导大学生在生活和学习中遵纪守法，在条条框框规定的范围内行为处事，不触碰“高压线”，不做违纪违规之事，逐步将社会道德规范内化为自身道德品质。[①]

(三)加大礼的实施力度，把知礼、懂礼、践礼紧密结合

我们不仅要重视“礼”的教育，还要十分重视“礼”的实施，使学生的明礼不仅仅停留在对礼仪知识的理解和掌握上，更重要的是应从现在做起，严格按照礼仪要求规范自己的行为，促使学生由知礼向用礼的方向转化。为此，高校开展礼仪教育就是要求我们的学生在对礼仪知识的理解、掌握的基础上，在社会生活中严格按礼仪的基本要求去规范我们的日常行为，也就是我们所说的践礼，要把礼仪知识的传播学习与礼仪的训练结合起来，不仅要让学生知礼懂礼，还要促使学生由“知”向“行”转化。根据实际需要，组织带领学生到有关场所进行观摩学习，把书本知识与实际生活中礼仪的应用紧密联系起来，使学生在现实生活中进一步理解和巩固礼仪知识。通过明礼教育，使大学生形成情感认同，升华道德信念，内化道德品质。为了使社会公德不断内化为大学生的道德品质，高校可从三个方面着力强化：一是强调大学生要懂得日常生活礼仪，从基础层面注重对大学生的文明养成教育；二是把明礼活动融入到校园文化建设中去，与各种精神文明创建活动紧密结合起来；三是组织学生参加必要的社会实践活动，通过与广大市民一起参与“争做文明市民”、“人人重小节，满意在环境”等的创建活动。[②]

---

① 参见邓剑华、叶湘虹：《〈论语〉中修身思想在高校教育管理中的运用》，载《教育探索》2011 年第 10 期。

② 参见邓剑华、叶湘虹：《〈论语〉中修身思想在高校教育管理中的运用》，载《教育探索》2011 年第 10 期。

三、奉行仁道，彰显思想道德品质

孔子以“仁”立教，告诉我们“为仁由己”、“我欲仁，斯仁至矣”。经过孔子的点醒，人有了对道德追求的自觉，使人能够主动自发地来决定人生的方向，完成生命的价值，开辟了一条“人人皆可以践仁成圣”的大路。[①] 一个人通过修身使仁德充溢身心时，人们就可以从自己体认的仁德中获得精神上的自得其乐。既然人生的意义与价值来源于一个人对自己内心的仁的体认和涵养，那么在行仁过程中，即使过颠沛流离、粗茶淡饭的生活，需要忍受穷居陋巷的孤独，包括他人的毁誉，也能内心坦然、达观。行仁的最高境界，乃是一种超功利的，始终拥有一股“知其不可而为之”的崇道精神。既然人生的乐趣与意义在践行仁德过程中，而不是践行仁德后才体现出来的，当人被“仁”所达到完美境界的道德精神所激励时，他是否采取行动就不再根据行为是否能获得直接效果来确定，甚至预先知道是一无所获，他也会受崇高道德精神的驱使去身体力行。因为仁者在践仁时已经从自己坦荡之乐中得到报酬，完美道德的修养已成为他们生活的全部意义，当这种超功利的人文激情上升为一种信念，那么志士仁人，自然可以做到“无求生以害仁，有杀身以成仁”，达到“舍生取义”的精神境界。

（一）培养爱人之心以行仁，彰显内心道德品质

孔子希望建构的社会是大同社会，就是每一个人都要爱人，要以广博的爱心对待每一个人，做到“泛爱众，而亲仁”（《论语·学而》）。教导大学生培养爱人之心：一是要内心追求仁爱和博爱，涵养爱心。内心常存“为善则流芳百世，为恶则遗臭万年”之念，则会在心灵深处甘愿奉献、情愿付出。二是做人要敦厚宽容。对于别人无端的指责、无端的诽谤，要用敦厚宽容之心来对待，通过自己的宽容来感化别人，并引导其涵养爱心，共同建设和谐的生活环境。三是要助人为乐。“一方有难，八方支援”是中华民族的传统美德，帮助别人解决困难是一个人品德高尚的体现。教育学生看到别人有困难时，要积极伸出援手，雪中送炭，让世界变成爱的海洋。四是要疾恶如仇。“激浊扬清，嫉恶扬善”，对于一些不讲道德、行为恶劣的小人，不能纵容和庇护，而应勇于揭露，使其无处遁形藏身。如此爱人之心自然而生，一举一动中凸显出自己高尚的道德

---

① 参见蔡仁厚：《儒家思想的现代意义》，文津出版社 1987 年版，第 115 页。

情怀。

(二)奉行忠恕之道以行仁,彰显内心道德境界

在人与人的交往中,孔子提出“己欲立而立人,己欲达而达人”和“己所不欲,勿施于人”的忠恕之道。“忠恕之道”作为调整人与人之间关系的基本道德准则,源于人心,成于实践,是基于对自我欲求的理性思考而提出的一种处理人我、群己关系的道德行为准则。在对自我欲求的思考中,内含对他人欲求的尊重,并将自我的得失与他人的得失紧密联系起来。“己所不欲,勿施于人”是通过将心比心、推己及人的角色互换的推理方法得出来的。它强调反求诸己、情感互动、换位思考等道德思维模式去理解人,设身处地为他人着想,不伤害他人,以消极的方式来表达善。同时“己欲立而立人,己欲达而达人”则是从肯定的方面,即更高层次上,强调人们在为人处世的过程中,应为别人着想,尽其所能帮助他人,不但要“利人”,而且还要“达人”,即在个人发展的同时,也要促进他人、社会的发展。

第四节　引导大学生成就君子人格

改革开放三十多年,我国的GDP总量已位居世界第二,我国已在世界上拥有举足轻重的地位。但我国的民众素质、公民的人格修养水平,常常连我们自己都还很不满意,社会上丑陋、消极现象仍然随处可见。所以,在和谐社会建设中,在中华民族伟大复兴的进程中,我们切不可忽视对公民君子人格的培养。君子人格原是孔子所提倡的,为后世儒者所追求的做人境界。在《论语》中,直接言及君子是什么样的人、该做什么样的事的话语共有86章107处。君子人格对君子的要求为求名利不违道义、忠恕坦荡、文质彬彬等。

一、立志修身,追求道德完善

孔子认为,人生活在社会中,不应仅仅在乎个人拥有的物质财富多寡,还应有精神上的更高要求。换句话说,衡量一个人价值的标准不仅仅是他所拥有的财富,而是对社会发展所做的贡献,所以人不能盲目地追求物质财富,而更应考虑对社会应尽的义务。孔子认为,进行道德教育首先是解决人生态度问题。因此,在道德修养过程中,孔子特别注重志向的树立和意志的锻炼。立志的目的在于“诚意正心”,就是确立目标和理想,使人生有一个明确的努力方

向，坚定不断进取的信念，以充分发挥个人的主观能动性。

（一）要树立远大志向和理想

孔子重视精神生活，强调志向和道德理想，说："三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。"（《论语·子罕》）此处的"志"，指志向、奋斗目标。可见有无远大的志向是能否达到完美人格的关键。孔子经常教育学生眼前利益要服从远大理想，教导说："欲速则不达，见小利则大事不成。"（《论语·子路》）他认为人一生无论学习知识还是学习做人，都应朝着构建仁治社会这一目标迈进，积极参与政事并力求做到"为政以德"，造福社会。即将走上工作岗位的大学生，应当树立远大理想，为社会发展多做贡献，以激励自己在德行上符合时代发展要求，成为和谐社会建设的有力推动者。

（二）要保持人格的尊严，把"立志"与"成仁、守道"有机结合

在道德教育中，孔子总是要求弟子"志于道"，教育弟子下定决心"学道"、"守道"，提出了以"仁道"为个人志向和人生理想。他说："苟志于仁矣，无恶也"（《论语·里仁》），"志于道，据于德，依于仁，游于艺"（《论语·述而》），"士志于道，而耻恶衣恶食者，未足与议也"（《论语·里仁》），为修身个体的社会责任和习得的道德规范提出了明确的目标。君子修身要做到"谋道不谋食，忧道不忧贫"（《论语·卫灵公》），"士君子不为贫穷而怠乎道"（《荀子·修身》）。孔子还说："朝闻道，夕死可矣"（《论语·里仁》），"守死善道"（《论语·泰伯》）。为了远大志向，不能迷恋于当前的物欲，要拥有见利思义信念，终极目标是达至舍生取义、杀身成仁的人生境界。

（三）要锻炼意志，培养恒心与毅力

在追求道的过程中，应达到"为之不厌"、"发愤忘食，乐以忘忧"、"匹夫不可夺志也"的执着态度。要培养为"兴天下之利，除天下之害"（《墨子·兼爱下》）而赴汤蹈火的精神，就要接受严格的意志锻炼，经受各种困难的考验，从而形成坚强的意志品质，为自我修养提供强大的精神力量。

二、身体力行，遵循道德规范

"慎言力行"就是少说空话，多干实事，努力将道德行为准则付诸实践。孔子认为，"君子一言以为知，一言以为不知，言不可不慎也"（《论语·子张》），所以要"敏于事而慎于言"。"慎言"就是言必忠信，说了就能够实现。孔子认为一个人的道德品质是否高尚，不能凭其言论，而要看他的实际行动，认为行重

于言，要做一个身体力行的“躬行君子”。力行就是坚定的实践，是指在人生的过程中，人们通过自己的行动不断地实践修身的思想和理念。力行能够保证修身的个体不管遇到任何阻力都能够不断地推进，通过修身，主体不断自我完善道德，从而使修身不仅仅停留在口头上，而是落实于行动中。《周易》说：“履，德之基也。”《中庸》说：“力行近乎仁。”孔子也说：“故君子名之必可言也，言之必可行也。君子于其言，无所苟而已矣。”(《论语·子路》)他强调“君子欲讷于言而敏于行”(《论语·里仁》)，认为道德高尚的君子必须是“敏于事”、“敏于行”。他反对夸夸其谈、只说不做，认为“君子耻其言而过其行”，所谓“巧言令色，鲜矣仁”。在言与行孰先孰后问题上，孔子明确主张“先行其言，而后从之”(《论语·为政》)。孔子强调言行一致，曾说：“始吾于人也，听其言而信其行；今吾于人也，听其言而观其行。”(《论语·公冶长》)他还说过，“父在，观其志；父殁，观其行；三年无改于父之道，可谓孝矣”(《论语·学而》)。他认为，言而不行的人不是道德高尚的人。他要求弟子们做到“言必信，行必果”，其重行的思想十分明显。孔子自己就是笃行的模范，他在追求事业方面，“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔”(《论语·述而》)。在修身方面，孔子不懈地探求，曾说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”(《论语·为政》)这里告诉我们，孔子从十五岁就立志求学，但直到七十岁才达到“从心所欲不逾矩”的境界。这个境界包括两个方面，一是“从心所欲”，二是“不逾矩”。“从心所欲”，指的是在适应社会规范方面，获得了自由；“不逾矩”，指的是在行为方面不越出社会规范。既能“从心所欲”，又能“不逾矩”，这表明孔子修身取得了很高成就。学习不能停留在“入乎耳”和“出乎口”上，而应体现在行动上，要言行一致，表里如一。“君子之学”与“小人之学”的区别就在于是否学以致用，言行一致。修身要落实在行动上，只有“躬行践履”，在道德实践中择善而从，才能使修身真正成为自觉的活动。

三、克己自省，成就嘉言懿行

从为仁由己的理论前提和存心养性的思想基础出发，孔子特别注重反省内求、省察克己的方法，主张“反求诸己”。省，《说文》释为“视也”，《尔雅》曰“察也”。“自省”，强调自我的省察与认知，就是要不断地自行省察，自我反省，改正错误，使自己的思想更加符合实际，使自己的行为更加符合客观规律，在“独善”或“兼济”的生涯中少走或不走弯路。内省是以一种外在的道德原则和

规范作为自我省察的标准，通过自我意识来省察自己的言行的过程，是自我意识能动的表现。个人对自己的行为表现进行客观公正的反省评价，重在追究自我过失，以图弥补。

（一）克己自省，不断提高自己的道德修养

孔子说："见贤思齐焉，见不贤而内自省也。"（《论语·里仁》）又说："见善如不及，见不善如探汤。"（《论语·季氏》）其弟子曾参把老师的这个教导付诸实践，说："吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？"（《论语·学而》）孔子认为："躬自厚而薄责于人，则远怨矣。"（《论语·卫灵公》）主体若能经常进行自省，就能做到"多闻阙疑，慎言其余，则寡尤；多见阙殆，慎行其余，则寡悔。言寡尤，行寡悔，禄在其中矣"（《论语·为政》）。孔子重视"自省"的修养方法，为其后的教育家所普遍继承和发展。反省内求不仅是一种高度道德的自觉性的表现，也是一种很高的道德境界，是儒家追求至善的心路历程。注重反省内求，通过反思领悟道理，找出自己的不足，从自身求取善良美德的本性，提高自己的道德修养。

（二）克己自省，完善人格，达到道德至高境界

孔子重视引导学生"克己复礼"，说："克己复礼为仁。"（《论语·颜渊》）"克己"是"复礼"的基本条件，就是克制自己的恶性，克制有悖于仁德的自然生理欲望和情感欲望，以达到"复礼"的要求，使合乎道德规范。孔子还主张"约之以礼"，"以约失之者鲜矣"。无论是"克己复礼"，还是"约之以礼"，都是要用"礼"来约束自己，以礼自律。他一再强调"君子求诸己，小人求诸人"，"躬自厚而薄责于人"，"己所不欲，勿施于人"。这些观点都要求人们遇事反躬自问，严格要求自己。

（三）慎言慎独，彰显美好德行

古人潜心养性崇尚"慎独"，旨在形成并巩固高度的道德自律和高尚的道德品质。君子于礼只重"以其内心者也"，而不重"以其外心者也"，所以"慎其独"，也就是要谨慎内在心态，保有善端，戒除贪欲。《大学》说："所谓诚其意者，毋自欺也。如恶恶臭，如好好色，此之谓自谦，故君子必慎其独也……此谓诚于中，形于外，故君子必慎其独也。"《中庸》说："君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。"这就要求一个人在独处时更要内省自己，严格要求自己，时刻提醒自己有没有背离君子之德。慎独是一种主体对于道德的高度自觉，任何时候、任何情况下都要遵循道德的要求。

同时慎独也是与诚实相联系的一种道德品质。要做到慎独，必须要有诚实的态度，做到诚恳老实，不能自欺欺人。一个人如果能够做到慎独，就会以一种高度的理性自觉约束自己的行为，使自己的行为无论何时何地都符合道德原则和规范的要求，从而做到孔子所说的“从心所欲，不逾矩”。

四、处事有度，树立君子形象

孔子视野中之“君子”，乃品德高尚者之谓也。它是理想人格的化身，是圣贤的同义语。其核心要素是“内圣外王”或“修齐治平”。所谓“内圣”，就是通过克己修身而实现人格的完善，达到包括知耻、明礼、行仁等品德要素在内的圣贤境界。这种圣贤境界还包括正心诚意，在精神层面上能够寻求到超越于人生物欲之上与生活境遇之外的“孔颜之乐”。所谓“外王”就是积极入世、关怀社会、心忧天下，为社会和谐、国家富强、天下安泰而建功立业的价值取向和积极向上的人生态度。在实践的层面上，“君子”是相对于“小人”而言。其主要分野就是，君子文质彬彬、胸怀坦荡、成人之美、正直不阿、和而不同、朋而不党、不汲汲于富贵、不戚戚于贫贱等等，而“小人”反之。

(一)固守“仁爱”之心，严于律己，宽以待人

如前所述，孔子认为“仁者，爱人”、“仁者，人也”，修养美好的仁德是人的本性，是人的内在需求，“爱人”的标准是尊重人、关心人和帮助人。大学生修养自身就是要做到“泛爱众而亲仁”(《论语·学而》)、“君子之于物也，爱之而弗仁；于民也，仁之而弗亲，亲亲而仁民，仁民而爱物”(《孟子·尽心上》)，要爱多数人，而不是自己的几个哥们、姐们。用“忠恕之道”来培养仁爱之心，用“君子求诸己，小人求诸人”的心态来责己宽人。同学之间相处崇尚团结友爱，遇事首先反省自己有何不足之处，要求自己尽心尽力，尽善尽美，不要动不动就埋怨别人或指责别人，坚持“大德不逾闲，小德出入可也”(《论语·子张》)，以“大事讲原则，小事讲奉献”的办法来化解各类矛盾。

(二)培育自强不息的进取精神

梁启超在清华大学任教时，曾给当时的清华学子作了“论君子”的演讲。他在演讲中希望清华学子们都能继承中华传统美德，做“自强不息，厚德载物”的仁人君子。作为有品德、有作为的大学生，就应当像天地运转一样，奋发图强，永不懈息。学习孔子“其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔”(《论语·里仁》)的奋斗境界，学习孔子“吾十有五而志于学，三十而立，四十而

不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩”(《论语·为政》)持之以恒的进取精神。

(三)拥有为之不倦的责任感

大学生要肩负起创建和谐社会的重任，致力于国家繁荣富强、民族的伟大复兴，时刻感知自己“任重而道远”，要有一股“死而后已”的革命干劲，履行时代赋予的使命。为此，一是要有志于学。学习周总理从小立志“为中华之崛起而读书”，博览群书，练就过硬本领，为人生辉煌铺平道路。二是要学而不厌，虚心好学。向书本学习，向实践学习，向能者学习，不断增长自身才干。

(四)培养正确的社会主义的义利观

深刻领会“君子喻于义，小人喻于利”的内涵，以义御利，先义后利，不因私废公，不因个人小利而损害国家、集体利益。不计较个人得失，不“放于利而行”，招来同学的怨恨，破坏班级的和谐与稳定。追求正当的利，“君子爱财，取之有道”，大兴“贵义兴利，以义谋利”之风，在为社会创造财富的时候获得尽可能多的利。当个人利益与公共利益、生命与道义发生矛盾时，要毫不犹豫地维护道义和公共利益，做到“舍生取义，舍利取义”。

五、改过迁善，把握成人方向

孔子特别强调和鼓励学生积极改过迁善。他认为一个人如果有缺点、犯了错误，不要怕别人知道，更不要对过错采取不承认的态度，甚至文过饰非，把过错掩盖起来，这些做法都不可取。面对过错和缺点，关键是要有敢于正视的态度和面对的勇气，更要有改过的决心。“君子以见善则迁，有过则改”(《周易·益》)，“过而不改，是谓过矣”(《论语·卫灵公》)。对于迁善，孔子认为不仅要正确对待自己的过错，也要正确对待别人的过错，要胸怀大度容忍别人犯错误，对别人过去的错误采取谅解的态度，既往不咎，着重看现在和今后的表现，应该欢迎和接纳过去犯过错误的人改过自新。

(一)正确对待来自他人的批评和帮助，做追求道德完善的大学生

在一定的意义上可以说，修身教育就是引导和帮助学生发扬优点、克服缺点、改过迁善，以求不断完善品德的过程。经常教育学生要正确对待自己的缺点和错误，正确对待别人的批评和帮助。对于别人的批评和帮助，不能只是口头上接受，重要的是要在行动上有所表现。正确对待，善于识别，勇于改正，坚持“过则勿惮改”(《论语·学而》)，追求道德完善。为此，大学生一是要仁、智、

勇并举。一个真正意义上的人，应该是具有仁爱、仁心的人。同时还要明智、理智，正确判断是非、明辨善恶，不误入歧途。还要勇于与各类违法乱纪行为作斗争，使行为不端的人如过街老鼠无处藏身。二是要“对国家尽忠，对父母尽孝，对朋友讲信”。“忠”就是要爱国，积极工作，尽心尽职，多为国家做贡献，承担起祖国建设的重任。“孝”就是追求事业有成，完成父母未竟之事业，给父母精神上的抚慰，尽可能在父母膝前尽孝，让他们安享天伦之乐。“信”就是在社会生活中信守承诺，言行一致，“言必信，行必果”。

（二）认真向好人好事学习，做知书达理的大学生

“人以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以见兴替；以人为镜，可以知得失。”（《资治通鉴·唐纪十二》）榜样的力量是无穷的。生活中要以好人好事为榜样，效仿他们的美好德行，提高自身涵养；同时又以坏人坏事为镜子，反省自身言行，摒弃不良习性。如此“择其善者而从之，其不善者而改之”（《论语·述而》），进一步促使自己“见善如不及，见不善如探汤”（《论语·季氏》）。要向好人学习，就要善于识人，不与便辟、善柔和便佞之人结交，多与直、谅和多闻之人切磋，提升自身境界。[①]

① 参见《论语·季氏》，孔子曰：“益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣。友便辟，友善柔，有便佞，损矣。”

尾　声

市场经济体制的推进为利己主义的复苏提供了温床，计划生育的实施为个人主义的抬头播下了种子，公众人物（包括官员、明星、名人）道德失范催生了各类社会问题。这类问题逐渐扩大蔓延，冲击着社会正常的秩序，影响了市场经济的健康发展。党中央、国务院期望各级各类学校切实担负起青少年道德教育的重任，培养出德才兼备的社会主义事业的建设者和接班人。如何教育和引导90后大学生塑造完美的道德人格，成了高校德育工作者研究的一项重大课题。道德人格的实现离不开修身，而修身教育又要借助于一定的理论指导。儒家传统修身理论以性善立论，重视对个人主观能动性的培养和发挥，强调道德自律，注重“内圣外王”理想人格的塑造和追求，强调对伦理道德的践履和维护，将自我修身与社会责任、义务联系起来，这无疑对大学生道德培养和完善具有深刻的现实意义。我们应充分重视大学生对外在道德规范的认知、道德主体意识的培养及主观能动性的发挥，内化为道德品质，外化为道德品行。在德育过程中，我们要充分肯定人的精神生活和道德情操的价值，鼓励大学生为拥有良好的道德理想而奋斗。我们要倡导立志乐道、学思结合、反省内求、克己慎独、慎言力行等修身途经与方法，为大学生修身提供切实可行的路径，从而科学地继承和发扬孔子的修身思想。

本书以《论语》修身思想为主要研究内容，通过对《论语》这部经典和大量修身文献的研读，提出《论语》修身思想倡导个体修身的目标是培养君子人格，个体修身轨迹是知耻、明礼、行仁，指出知耻为个体修身的基础，明礼为个体修身的标准，行仁为个体修身的归宿，个体修身的方法是自省、内讼、克己、力行，个体修身的途径是立志、博学、重义、诚信、养正。为此，高校要遵循“育人为本，德育为先”的科学理念，在顶层设计上要重视大学生德育工作。高校德育

工作者要在工作实践中提高德育实效性，就要在大学生中大力开展传统美德教育，不断夯实大学生思想与道德基础，规范大学生言行举止，内强素质，外塑形象；要充分借鉴知耻、明礼、行仁修身轨迹，引导大学生修身以养德；要充分借鉴修身的方法和途径，引导大学生成就君子人格。大学生要顺应时代发展潮流，实现德智体美等各方面的全面发展，为和谐社会的建设和中国梦的实现贡献自己的聪明才智。

本书的研究属于德育实践和归纳总结性研究，由于本人的知识面、思维方式等的局限，对研究得出的结论肯定存在一定的缺陷，这需要我在以后研究中对《论语》修身思想进行更好的提炼，在去粗取精中继承和发展，并竭力进行现代转化，赋予其新的时代意义。对启示部分进行更深入的挖掘和分析，提出系统的实施对策，为高校道德教育的实施提供更为切实可行的方案。同时，期望我的研究能引起高校德育工作者的重视，唤起更多的人投入到古人德育实践的研究中，大胆探索以传统文化来滋润大学生美德的德育途径，让传世经典在德育过程中不再缺位，古为今用，拓宽德育资源。

参考文献

1. 中共中央国务院:《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育工作的意见》,中发[2004]16 号。

2. 中共中央:《关于进一步繁荣发展哲学社会科学的意见》,中发[2004]3 号。

3. 中共中央国务院:《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》,教党[2004]3 号。

4. 中共中央:《关于印发〈公民道德建设实施纲要〉的通知》,中发[2001]15 号。

5.《国家教育委员会关于颁布试行〈中国普通高等学校德育大纲〉的通知》,1995 年 11 月 23 日。

6.《普通高等学校学生管理规定》(中华人民共和国教育部令第 21 号)。

7.《胡锦涛等同志分别看望政协委员并参加讨论　提出关于“八个为荣、八个为耻”的重要论述》,http://politics.people.com.cn/GB/1024/4165047.html,2006 年 3 月 5 日。

8. 胡锦涛:《高举中国特色社会主义伟大旗帜　为夺取全面建设小康社会新胜利而奋斗》,党建读物出版社 2007 年版。

9.《论语》,延边大学出版社 2005 年版。

10. 于丹:《于丹〈论语〉心得》,中华书局 2006 年版。

11 于丹:《于丹〈论语〉感悟》,中华书局 2008 年版。

12. 塞汉:《草上风——也说〈论语〉》,中国文联出版社 2009 年版。

13.(魏)王肃:《孔子家语》,万卷出版集团 2009 年版。

14. 任德山、邢群麟:《〈论语〉的智慧》,中国华侨出版社 2010 年版。

15. 南怀瑾:《论语别裁》,复旦大学出版社 2005 年版。

16. 钱穆:《论语新解》,三联书店 2005 年版。

17. 杨伯峻:《论语译注》,中华书局 2006 年版。

18. 李泽厚:《论语今读》,三联书店 2004 年版。

19. 鲍鹏山:《孔子是怎样炼成的》,中国民主法治出版社 2010 年版。

20. 马千里:《论语新裁》,重庆出版社 2007 年版。

21. 傅佩荣:《傅佩荣——我读〈论语〉》,北京理工大学出版社 2011 年版。

22. 林语堂:《孔子的智慧》,江苏文艺出版社 2009 年版。

23. 钱穆:《孔子传》,三联书店 2005 年版。

24.(春秋)孔子:《图解论语》,万卷出版公司 2008 年版。

25.(战国)孟子:《孟子全鉴》,中国纺织出版社 2010 年版。

26. 孙玉莹:《孟子选注》,光明日报出版社 2007 年版。

27. 于丹:《于丹心得全集》,中华书局 2008 年版。

28. 潘嘉卓:《荀子》,广州出版社 2004 年版。

29. 周予同、朱维铮:《论语二十讲》,华夏出版社 2009 年版。

30. 李翔海:《生生和谐——重读孔子》,四川人民出版社 1996 年版。

31. 王兴康:《〈论语〉:仁者的智慧》,上海古籍出版社 1997 年版。

32. 施忠连:《论语鉴赏辞典》,上海辞书出版社 2007 年版。

33. 秦川:《四书五经》,北京燕山出版社 2007 年版。

34. 张楚廷:《教育论》,湖南出版社 2000 年版。

35. 侯定凯:《高等教育社会学》,广西师范大学出版社 2004 年版。

36. 张耀灿等:《思想政治教育学前沿》,人民出版社 2006 年版。

37. 李军鹏、代贝:《优秀班主任的八项提炼》,江苏教育出版社 2006 年版。

38. [苏]苏霍姆林斯基:《少年的教育和自我教育》,杜殿坤译,北京出版社 1984 年版。

39. 杨本红:《中国传统文化中修身理论的现代思考》,载《洛阳师范学报》2000 年第 12 期。

40. 张国启:《儒家修身理论的现代转化向度》,载《南通大学学报》2010 年第 1 期。

41. 戴洪才:《中国传统修身理论及其现实意义(上)》,载《党政论坛》2007 年第 3 期。

42. 戴洪才:《中国传统修身理论及其现实意义(下)》,载《党政论坛》2007

年第 4 期。

43. 邓剑华、陈万阳:《德育视阈下的礼仪教育》,载《教育探索》2009 年第 3 期。

44. 邓剑华、陈万阳:《德育视阈下的大学生孝道教育》,载《教育探索》2010 年第 1 期。

45. 邓剑华:《德育视阈下的大学生诚信教育》,载《教育探索》2010 年第 4 期。

46. 邓剑华、叶湘虹:《颜之推品德教育思想在高校学生管理中运用的研究》,载《教育探索》2010 年第 11 期。

47. 邓剑华、叶湘虹:《〈论语〉中的修身思想在高校德育中的运用》,载《教育探索》2011 年第 10 期。

48. 邓剑华、陈万阳:《论当代大学生成长中存在的问题与对策》,载《湘南学院学报》2007 年第 4 期。

49. 邓剑华:《做好学生思想政治工作的三大要素》,载《湘南学院学报》2006 年第 3 期。

50. 张品端:《朱熹对儒家修身思想的继承及其现代意义》,载《泉州师范学院学报》2008 年第 3 期。

51. 程京武、卢宁:《对构建以传统文化为载体的思想政治教育有效机制的思考》,载《高教探索》2008 年第 5 期。

52. 范锋:《关于大学生修身制度建设的思考》,载《学园》2010 年第 8 期。

53. 王鲁黔:《医学职业院校学生廉洁修身教育的主要对策和实践途径》,载《卫生职业教育》2010 年第 10 期。

54. 杨宏伟:《以德修身,推进学校内涵建设》,载《上海教育科研》2008 年第 10 期。

55. 雷清海:《〈大学〉的修身思想及其对现代官德建设的启示》,载《重庆交通大学学报》2007 年第 2 期。

56. 齐英乔:《从〈论语〉修身思想谈思想政治教育》,载《辽宁行政学院学报》2009 年第 8 期。

57. 李要鹏:《孔子修身思想对高校师范生自我修养的启示》,载《高校教育管理》2007 年第 3 期。

58. 张荣东:《论玉德与孔子的修身思想》,载《北方论丛》2007 年第 4 期。

59. 莫小英、郑益生:《儒家的修身思想对科技人才道德修养的启示》,载

《昆明大学学报》2007 年第 18 期。

60. 杜振吉、郭鲁兵:《儒家的修身思想及其方法述论》,载《道德与文明》2008 年第 1 期。

61. 解桂海:《儒家修身思想探析》,载《新西部》2007 年第 12 期。

62. 甄尽忠:《儒家修身思想与大学生人格的完善》,载《新闻爱好者》2009 年第 4 期。

63. 张国启:《修身理论是基本特征及当代价值判断》,载《江汉论坛》2007 年第 1 期。

64. 赵伯飞、齐凌云、文广会:《修身教育与研究生思想品德问题的矫正》,载《中国青年政治学院学报》2002 年第 6 期。

65. 郑斌:《孔子修身思想对培养大学生人格的启示》,载《河北师范大学学报》2005 年第 9 期。

66. 张国启、王忠桥:《从社会主义和谐社会的视野看现代文明修身的价值》,载《思想理论教育导刊》2005 年第 9 期。

67. 冯浩菲:《荀子的修身学说及其当代意义》,载《理论学刊》2007 年第 5 期。

68. 张金桃:《儒家修身观及其现代意义》,载《武汉大学学报》2005 年第 5 期。

69. 何耀云:《儒学的修身与现代文明》,载《社会科学家》2003 年第 11 期。

70. 徐柏才、魏大江:《中国传统修身思想对当代公民道德建设的启示》,载《西南民族大学学报》2008 年第 12 期。

71. 杨莉:《浅析孔子的自我修养思想》,载《中共山西省委党校学报》2006 年第 2 期。

72. 侯平安:《“耻”德教育是构建和谐社会的平台》,载《思想政治教育研究》2008 年第 3 期。

73. 史华红:《大学生“耻荣颠倒”现象剖析及知耻教育》,载《山西高等学校社会科学学报》2007 年第 1 期。

74. 张乃芳:《孔子的“知耻”教育及其当代价值》,载《中国电力教育》2010 年第 30 期。

75. 龙迎伟:《当代大学生知耻教育的重要性》,载《中国德育》2007 年第 1 期。

76. 王彦民:《如何在高校学生中开展知耻教育》,载《邢台学院学报》2010

年第2期。

77. 唐海燕:《知耻:大学德育底线伦理探析》,载《学术论坛》2007年第2期。

78. 马靖:《加强"明礼"教育　为学生的科学发展助力》,载《读与写杂志》2010年第5期。

79. 辛丽丽、郭永新:《明礼——构建和谐社会的重要条件》,载《南方论刊》2008年第7期。

80. 李焱:《明礼:构建和谐校园的道德维度》,载《理论导刊》2008年第7期。

81. 肖会舜:《道德秩序重建及其方法——康德论道德教育》,载《绍兴文理学院学报》2011年第1期。

82. 季雨:《形而上的追求与人性的悖论——康德〈道德形而上学原理〉中自由意志思想论析》,载《学习与探索》2009年第6期。

83. 熊洁:《基督教"道德金律"与康德的道德律令》,载《伦理学研究》2010年第9期。

84. 邓晓芒:《康德〈道德形而上学奠基〉读与解》,载《甘肃社会科学》2011年第1期。

85. 陈德建:《试析康德道德哲学中的一个重要概念——自由》,载《安康学院学报》2010年第6期。

86. 方杲:《没有绝对的道德行为规范——对康德道德命令的反思》,载《社会科学家》2010年第7期。

87. 李珍璐:《孔子与康德主体性德育精神之比较》,载《教师》2010年第1期。

88. 丁宁:《论康德的至善学说》,载《东方论坛》2009年第4期。

后　记

2005年4月，学校把我从机关调到系部担任学生辅导员，在预防医学与医学检验系具体从事大学生思想政治教育工作。如何教育、引导好大学生，使他们成为社会主义事业的合格建设者和可靠接班人，完成党和祖国交给我的历史使命成为摆在我案头的头等大事。“君子之德风，小人之德草。草上之风，必偃。”如果我们培养的知识分子都是有德君子，通过他们在祖国建设的各条战线上示范引领社会风气回归纯朴，那么“干部清正，政府清廉，政治清明”的社会治理目标的实现就指日可待了，“中国梦”的实现也就触手可及了。“君子忧道不忧贫，谋道不谋食”、“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎”的训诫时不时涌上心头，如果以《论语》来引导大学生修身，做到“修己以敬”、“修己以安人”、“修己以安百姓”，和谐班级、和谐系部、和谐校园不就立马呈现在我们的眼前吗？于是我在平时的班级点评中、主题班会的总结上、学生干部的例会里，结合个人的体悟极力宣讲《论语》的修身思想，借以引导大学生成为文质彬彬的君子。为了让《论语》修身思想能够更加深入系部学生的脑海中，我在系部开展系列专题讲座，如“弘扬儒家思想，构建和谐班级”、“儒家思想之现代价值”、“谈礼仪”、“明德、立志、勤学”等。许多学生私下里到办公室找我聊天，说我讲的做人做事的道理很受用，是书本上所学不到的知识。原系党总支陈万阳书记对我的德育理念非常赞同，在工作上给予大力支持，希望我继续深耕，造福于系部学生。2012年，学校学生处鼓励学管人员凝练系部学生教育管理工作特色，成立了七个特色工作室。我结合自身实际，致力于“传统文化德育工作室”的建设研究，取得了一些成绩。自身的兴趣，领导的支持，职能部门的督促，坚定了我对《论语》修身思想的探究与运用。

在修身教育的引导下，系部学生的凝聚力越来越强，学生在参与学校的各类比赛中始终处于四强之列（我系学生人数居全校倒数第二，被学校领导戏称袖珍系）；系部学生的竞争力越来越强，考研和考公务员的录取率年年攀升，2014年达到了42%。2007年，预防专业2005级预防班被湖南省教育厅授予湖南省先进班集体；2010年，陈运平、李先知、黄景瑾在湖南省大学生挑战杯论文组中荣获“金奖”；2011年，严波在CCTV“英语之星”大学生组中荣获“星光奖”，唐海波、李先知、张林等被评为湖南省优秀大学生党员，颜甲云、张林等被评为湖南省三好学生。这一连串成绩的取得，让我感受到《论语》修身思想对学生的教育确实影响至巨。于是，在中南大学马克思主义学院读研期间，我着力对《论语》进行了深入细致的研读，并参阅了大量的修身文献，结合自身多年从事德育的实践，在导师叶湘虹副教授的悉心指导下，在曾长秋教授、颜峰教授、周含华副教授等老师的指点下，2012年如愿完成了《〈论语〉修身思想对高校德育的启示研究》的研究生毕业论文。

随着时间的推移，毕业生一年一年地增多，他们跟我探讨更多的还是我的修身教育。他们一致认为，走上工作岗位之后，我所宣讲的修身之道在为人处世上更为关键，更加有利于他们在单位站稳脚跟，在社会上立身处事。他们说：“细节决定成败，诸多的细节做到位了，便很容易融入到单位的群体里，自然而然就会得到同事的认可，也不存在被同事排挤的问题。”并说：“如果能够出书的话，他们愿意当我忠实的读者。”在众多的鼓励与期盼中，我在研究生毕业论文《〈论语〉修身思想对高校德育的启示研究》的基础上，重新进行了一番梳理、补充和提炼，便有了《〈论语〉修身论》这本书。

我期望《〈论语〉修身论》这本书能使读者尤其是从事德育工作的管理者获得一些感悟与借鉴，分享我的成功与喜悦，这将是我最大的心愿。如果因之能拓展高校德育资源，丰富高校德育内容，促进高校德育的有效开展，那将会是大功一件。

最后需要说明的是，在写作本书的过程中，参考了国内同行们的一些研究成果。在此，我深表谢意！如有疏漏，未注明之处，恳请相关同行见谅。

邓剑华

2014年仲秋于福城郴州

责任编辑 秦大忠
陈佳意
封面设计 张 荔

ISBN 978-7-5607-5253-2
9 787560 752532 >
定价：28.00元